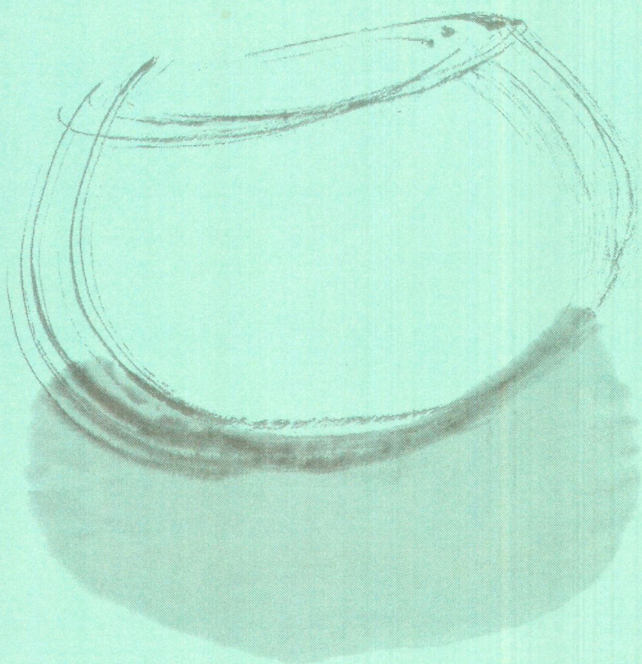
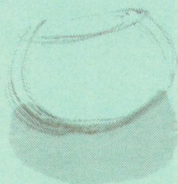
De klankschaal



Stichting Leven in Aandacht

voorjaar 2005 - jaargang 11 - nr. 21

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht met als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnam-oorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over lijden, verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatie-gemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam
www.aandacht.net

Inhoudsopgave

Klankschaal 21 – voorjaar 2005
De aarde aanraken

Lieve sanghavrienden,

Op 11 januari van dit jaar raakte Thich Nhat Hanh voor het eerst sinds 39 jaar de aarde van zijn thuisland aan. Hoewel hij in zijn boeken en lezingen altijd benadrukt dat ieder van ons zijn thuis in zich draagt, vonden we in dit historische moment toch een mooie aanleiding om in dit nummer van *de Klankschaal* het onderwerp 'de aarde aanraken' centraal te stellen. De fysieke aanraking van de aarde door Thây in zijn geboorteland krijgt een plek in het prachtige reisverslag van Evelyn van de Veen. Beelden van Thâys reis in Vietnam wandelen als een rode draad door dit nummer heen. Is dat nog niet genoeg, zie dan het lijstje websites waar je nog meer foto's kunt vinden.

Het thema komt verder terug in de dharmatalk van Thây, die gaat over de kracht van visualisatie als je de aarde aanraakt voor de Boeddha. En in de oefening van de drie aarde-aanrakingen die Thây Phap Dung voor ons op papier heeft gezet, naar aanleiding van de retraite in De Glind vorig jaar mei. Nieuws is er ook: volgend jaar zal Thây de aarde aanraken in ons eigen land. In de eerste week van mei 2006 zal hij een retraite begeleiden in Papendal en een lezing houden in het Nederlands Congrescentrum in Den Haag. De voorbereidingen zijn in volle gang.

Daarnaast vind je in dit nummer weer veel sanghanieuws, onder andere een verslag van een Dag van Aandacht in Arnhem. Vers van de pers is een reportage van de eerste landelijke sanghadag in De Glind, die plaatsvond op 24 april jongstleden. En natuurlijk vind je weer aankondigingen van vele activiteiten in Nederland en België.



Zr. Cuc Nghiem, Zr. Jina, Marjolijn en Elisa in Vietnam

De kracht van visualisatie

In zijn lessen over de aard van het bewustzijn, tijdens de Feet of the Buddha-retraite in Plum Village in juni 2004, sprak Thich Nhat Hanh over visualisatie. Hij legde uit hoe deze oefening onze aandacht kan vergroten en onze misconceptie van dualiteit kan helpen opheffen. Hieronder geven we een deel weer van een van zijn lezingen over dit onderwerp, dat onder de titel The Power of Visualization *in het winternummer van* The Mindfulness Bell *(2004) stond.*

Voorafgaand aan het deel dat hieronder wordt weergegeven, heeft Thây gesproken over de manier waarop al onze zintuigen in ons bewustzijn een mentale constructie maken van de wereld om ons heen. Dit noemt hij parakalpita: 'Om "parakalpita" als mentale constructie te herkennen, is een stap richting wijsheid. Onze practice zal ons helpen om te zien dat de aard van de wereld die wij kennen de aard van parkalpita is, de aard van mentale constructie.' En iets verderop zegt Thây: 'Door wat we weten, geloven we niet dat wat we waarnemen de objectieve realiteit is. Het is de mentale constructie van ons bewustzijn en we weten dat dit de aard van onze waarneming is. Wat wij waarnemen als persoonlijkheden, mensen, atman – wat wij waarnemen als entiteiten, dharma's, zijn slechts mentale constructies. Ze ontwikkelen zich op vele manieren, maar ze zijn alle manifestaties van het bewustzijn. [...] Als we diep kijken in de wereld van de mentale constructie, kunnen we de aard van interzijn aanraken, de aard van paratantra. [...]Als we diep kijken, als we weten hoe we aandacht en concentratie kunnen gebruiken, kunnen we beginnen om de aard van de onderlinge afhankelijkheid aan te raken. En als onze practice diep is, kunnen we de illusie van parakalpita wissen zodat de ware aard van de realiteit kan worden onthuld: de aard van parinispanna.' We pakken de draad van de lezing op wanneer Thây uitgebreider ingaat op visualisatie als hulpmiddel om de ware aard van de realiteit te onthullen.

Visualisatie voor het aanraken van de aarde

Visualisatie kan heel behulpzaam zijn. Toen ik een jonge monnik was in Azië, werd deze oefening aan ons geleerd, maar de meesten van ons konden het niet. We konden goed uit ons hoofd leren, we zongen prachtig, maar we konden niet visualiseren tot we een jaar of tien, vijftien waren. Wanneer je het kunt, voel je je heerlijk. Door deze oefening kun je het idee van het zelf wissen.

Als je een intelligente beoefenaar van de practice bent, kun je de aarde niet aanraken met de intentie om de Boeddha te vragen je iets te geven of je te vergeven voor iets dat je hebt gedaan. Die oefening gaat nog steeds uit van het idee van het zelf dat is afgescheiden, het geloof dat jij en de Boeddha verschillend zijn, dat jij bijna niets bent en de Boeddha alles, dat jij het nodig hebt dat hij je een beetje wijsheid of geluk geeft. Met die intentie leef je nog steeds in de wereld van parakalpita. Voordat je de

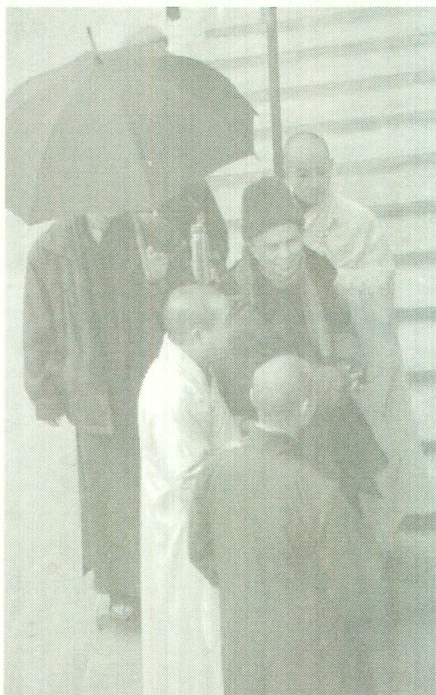
aarde aanraakt voor de Boeddha, moet je visualiseren dat je leeg bent van een afzonderlijk zelf, en ook dat de Boeddha leeg is van een zelf. Degene die buigt en degene voor wie gebogen wordt, zijn beiden leeg van aard. Het is lastig om een andere traditie te vinden met een vergelijkbare oefening. Je kunt bijvoorbeeld niet voor de godheid die je aanbidt gaan staan en zeggen: 'U, mijn God, bent leeg!'.

Voordat je buigt, zeg je iets als dit: 'Lieve Boeddha, ik buig naar u, maar ik weet dat ik leeg ben en dat u ook leeg bent, want u bent in mij en ik ben in u. Als ik de aarde voor u aanraak, ziet dat er misschien raar uit. Maar als ik diep kijk, dan zie ik dat ik op deze manier buig om u in mij aan te raken en zo weet ik dat u mij ook in u kunt aanraken.'

Daarna stel je je voor dat er ontelbaar veel Boeddha's verschijnen, zoals het beeld van het net van Indra. Dit is een net dat is gemaakt van juwelen en in elk juweel worden alle andere juwelen weerspiegeld. Door in het ene te kijken, zie je het geheel. Stel dat je een hal bouwt van spiegels en dat je die betreedt met een kaars in je hand. Als je in een spiegel kijkt, zie je jezelf met de kaars, maar als je je omdraait zie je dat elke spiegel jou en de kaars in de spiegel weerspiegelt. Ontelbare jij-en en ontelbare kaarsen worden weerspiegeld in slechts één spiegel.

Je staat daar, op het punt om de aarde aan te raken en om de Boeddha aan te raken. En je moet visualiseren dat er ontelbaar veel Boeddha's om je heen verschijnen en voor elke Boeddha is er een jij die de aarde aanraakt. Je raakt de aarde aan op zo'n manier dat er geen barrière meer is tussen jou en Boeddha. Je gebruikt het gereedschap van je geest om het onderscheid tussen jou en de Boeddha op te heffen, zodat je de aard van interzijn kunt aanraken en vrij kunt zijn van de ideeën over eenheid en veelheid, gelijkheid en verscheidenheid. Dat is het doel van visualisatie – om de dualiteit tussen jou en de Boeddha op te heffen. Tenzij je dat soort onderscheid kunt uitwissen, is de oefening van het buigen niet diep. Je moet de aard van interzijn tussen jou en de Boeddha zien voordat het buigen een dieper resultaat kan opleveren.

De aarde aanraken voor een boeddha is niet een handeling uit bijgeloof. Je ontwikkelt je wijsheid door het te doen en op die manier realiseer je vrijheid. Je transformeert je lijden, je eenzaamheid, door deze oefening.



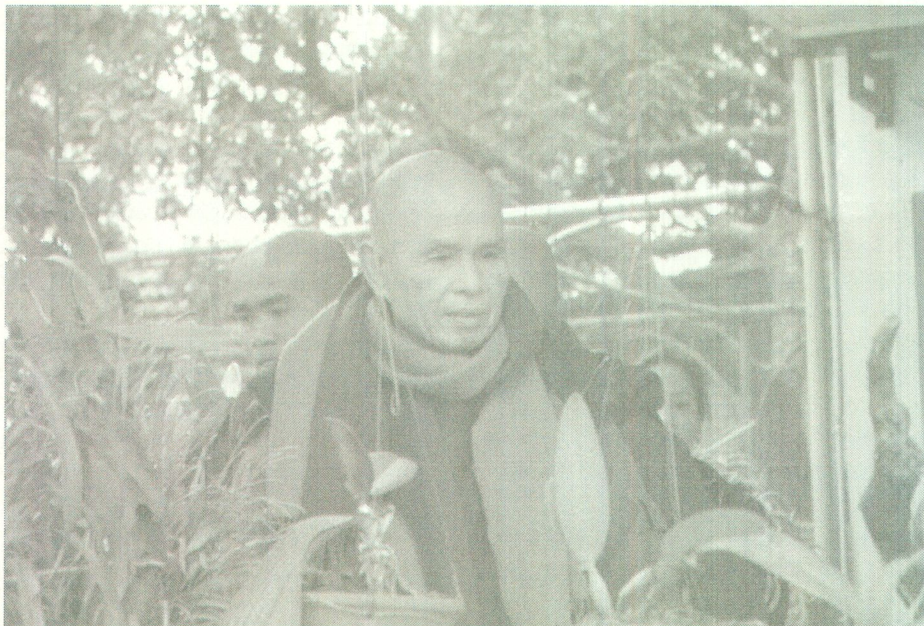
Thây groet monniken in Vietnam

De moeder van de Boeddha

In de Avatamsaka Soetra wordt een prachtige beschrijving gegeven over de jonge man Sudhana die op zoek is naar de moeder van de Boeddha. Sudhana's leraar is de grote boddhisattva Manjushri, die zijn leerling aanmoedigde om weg te gaan en te leren van veel mensen. Niet alleen van oude leraren, maar ook van jonge leraren. Niet alleen van boeddhistische, maar ook van niet-boeddhistische leraren. Op een dag kreeg hij te horen dat hij weg moest gaan om de moeder van de Boeddha te ontmoeten, dat hij veel van haar zou leren. Dus hij zocht haar overal, maar hij kon haar niet vinden.
Toen zei iemand tegen hem: 'Je hoeft niet te gaan zoeken, maar je moet gewoon gaan zitten en aandachtig ademhalen en visualiseren en dan komt ze.' Dus hij stopte met zoeken. Hij ging zitten en mediteerde. Plotseling zag hij een lotus met duizend bladeren uit de aarde verschijnen. En hij zag de moeder van de Boeddha, vrouwe Mahayama, op een van de bladeren zitten, dus hij boog voor haar. Plotseling besefte hij dat hij op een van de bladeren van dezelfde lotus zat en toen werd elk blad een hele lotus met duizend bladeren.
Zie je? Het ene omvat het geheel. De lotus heeft duizend bladeren en vrouwe Mahayama zat op één blad toen dat blad opeens een hele lotus werd met duizend bladeren. Sudhana zag zichzelf op één blad zitten. Plotseling zag hij dat zijn blad een hele lotus was geworden met duizend bladeren.
Hij was zo gelukkig. Hij bracht zijn handen bij elkaar en keek omhoog en toen had hij een heel aardig gesprek met de moeder van de Boeddha.
Vrouwe Mahayama zei: 'Weet je, jongeman? Het moment waarop ik in verwachting raakte van Siddharta, was een prachtig moment. Er was een soort zegen die ervoor zorgde dat mijn hele lichaam en geest heerlijk voelden. De aanwezigheid van een Boeddha in jezelf is iets geweldigs. Je kunt niet gelukkiger zijn.
Weet je, jongeman? Nadat Siddharta zich in mijn schoot had genesteld, kwamen er ontelbaar veel boddhisattva's uit allerlei richtingen. Ze vroegen om mijn toestemming om mijn zoon te bezoeken in mijn schoot, om er zeker van te zijn dat hun vriend daar comfortabel was. En voordat ik de kans had om 'ja' te zeggen, kwamen ze allemaal mijn schoot binnen. Miljoenen. Toch had ik de indruk dat er meer dan genoeg ruimte was als er nog meer boddhisattva's in mijn schoot hadden willen komen.
Weet je, jongeman? Ik ben de moeder van alle boeddha's in het verleden. Ik ben de moeder van alle boeddha's in het heden. En ik zal de moeder zijn van alle boeddha's in de toekomst.'
Dat is wat ze zei. Heel diep. En dat is het werk van visualisatie: om je de aard van interzijn te laten zien, de waarheid dat het ene het geheel omvat. Het kleinste atoom kan de hele kosmos bevatten.

De boeddha in onszelf

We weten dat het menselijk lichaam uit cellen bestaat. Inmiddels heeft de wetenschap aangetoond dat het mogelijk is om te klonen. Uit één cel kunnen ze



het hele lichaam dupliceren. Hoe dat kan? Omdat een cel de volledige genetische erfenis van die persoon in zich draagt. Immers, als dat niet zo was, hoe zouden we dan uit één cel het hele lichaam tot manifestatie kunnen laten komen? De huidige wetenschap heeft dus niet alleen in theorie, maar ook in praktijk aangetoond dat je in het ene het geheel aanraakt.

Al onze voorouders zijn volledig aanwezig in elk van onze cellen. We dragen hen terwijl we lopen, eten, van alles doen. Zonder visualisatie kun je je dit niet voorstellen.

Wie is Mahayama, de moeder van de Boeddha? Is zij iemand die buiten je staat? Of is zij jij? Wij dragen immers allen een boeddha in onze schoot. Mahayama is voorzichtig omdat ze weet dat ze een boeddha in zich draagt. Alles wat ze eet, drinkt en doet, elke film waar ze naar kijkt: ze weet dat het een effect zal hebben op haar kind. De boeddha Shakyamuni zei: 'Je bent een boeddha. Er is een baby boeddha in elk van ons. Of je een man bent of een vrouw, je draagt een boeddha in je.' Ook wij dragen een boeddha, maar we zijn niet altijd zo voorzichtig als Mahayama in de manier waarop we eten, drinken, roken, ons zorgen maken, ons dingen voorstellen enzovoort. We zijn niet altijd verantwoordelijke moeders voor de boeddha.

Net als in Mahayama is er voldoende ruimte in ons, niet alleen voor één boeddha, maar voor ontelbaar veel boeddha's. We kunnen verklaren, zoals Mahayama, dat we de moeder van alle boeddha's in het verleden zijn. We kunnen de moeder zijn van alle

boeddha's in het heden. En we kunnen de moeder zijn van alle boeddha's in de toekomst. Mahayama is hoop. Is ze buiten in de objectieve realiteit of is ze in onszelf?

Als je op die manier visualiseert, zullen alle negatieve gevoelens, alle complexen verdwijnen. Alle twijfel of je je kunt gedragen met de verantwoordelijkheid van de moeder van een boeddha zal verdwijnen en de boeddha in je zal een kans hebben om zich voor jezelf en de wereld te manifesteren. Daarom is visualisatie een heel belangrijk instrument voor meditatie, voor transformatie. Als je geest is verontreinigd door hebzucht of woede, kun je het niet goed doen. Daarom is het zo belangrijk om ons denken, onze geest, te zuiveren met behulp van de aandachtsoefeningen, aandachtig lopen en zitten en de oefening van samadhi. Zo kunnen we de geest reinigen en het vuur van de aandacht aanwakkeren om de onwetendheid, het waanidee, weg te branden. Door deze oefeningen, vervangen we alle misconcepties in ons zodat de werkelijkheid zichzelf zeer helder aan ons kan openbaren.

Als de geest ware geest wordt, als de geest mooi is geworden in ware geest, is de wereld van de parakalpita verdwenen. In plaats daarvan onthult de wereld van de parinispanna zich volledig. Alle angst, verlangen, ongerustheid en woede zijn verdwenen, omdat ze alle zijn gecreëerd door onze verkeerde waarnemingen en onze complexen.



Meditatie bij een meertje in Vietnam

Drie aarde-aanrakingen

Tijdens de Nederlandse retraite in de Glind in mei 2004, heeft Thầy Phap Dung een tekst geschreven die de thematiek van de retraite kernachtig weergeeft. Deze tekst reikt een oefening aan om je meer verbonden te voelen met je familie, je omgeving en jezelf.

De vorm van deze oefening is heel eenvoudig. Het is fijn om samen met een sangha te oefenen. Belangrijk is ook de oefening in alle rust te doen. Iemand van de sangha leest de tekst. De anderen maken tijdens het lezen van de tekst via voeten, knieeën, ellebogen, handen en voorhoofd contact met de aarde. Ook kunnen zij volledig plat op hun buik gaan liggen. De handpalmen zijn naar boven gericht als weerspiegeling van volledige overgave. We hebben niets achter te houden.
Voordat je de aarde aanraakt, sta je stevig met beide benen op de grond, voel je het contact met de aarde en volg je je ademhaling. Na de eerste aanraking sta je op en sta je weer even stevig op de grond, alvorens je naar de volgende aarde-aanraking overstapt. Ook tijdens een aanraking volg je rustig je ademhaling terwijl je jezelf opent om de woorden diep in je bewustzijn toe te laten.
De aarde heeft een enorme capaciteit. Zij draagt en voedt ons allen dagelijks als onze moeder. Na het uitblazen van onze laatste adem accepteert de aarde ons en transformeert ons lichaam. Maar de aarde accepteert ook onze pijn en verdriet. Met iedere aanraking van de aarde keren we terug in moeder's schoot voor troost en geestelijke transformatie. We staan er niet alleen voor! Succes!

Broeder Phap Xa

De eerste aarde-aanraking: ik kom terug bij de aarde

Ik raak de aarde aan. Ik kom terug bij de aarde. Ik ben thuis. Ik weet dat ik een manifestatie van de aarde ben. Ik ben een kind van de aarde. De aarde is mijn grote familie. Ik ben ook een manifestatie van mijn vader, mijn moeder en mijn voorouders. Ik ben een manifestatie van mijn familie. Ik ben geen afzonderlijk individu. Ik heb de aarde en mijn familie als mijn basis. Ik besta niet los van mijn familie. Als ik terug ga naar mijzelf, dan vind ik altijd mijn familie. Als ik terug ga naar mijn familie, dan vind ik altijd mijzelf.
Mijn geluk is ook een manifestatie van mijn familie. Het geluk is een wonderlijke realiteit. Het bestaat. Heel vaak ben ik dit vergeten. Soms denk ik dat ik ook mijn eigen geluk vergeten ben. Ik heb de gewoonte om naar het geluk te zoeken. Ik ren achter het geluk aan. Terwijl het geluk bestaat als een realiteit. Telkens als ik terug ga naar mijzelf, telkens als ik terug ga naar mijn familie, kan ik altijd mijn geluk aanraken. Ik ben een kind vol geluk.

Op dit moment kom ik terug bij de aarde, bij mijn familie en bij mijzelf. Ik weet dat als ik goed voor mijzelf zorg, ik ook goed voor mijn familie zorg. Mijn familie wil dat ik een gelukkig leven leid. Dat is mogelijk, want het geluk bestaat. Iedere ademhaling, iedere stap die ik maak op de aarde, iedere keer dat ik de aarde aanraak, kom ik terug bij mijzelf, bij mijn familie, en herken ik mijn geluk. Ik beloof van ganser harte dat ik mijn best zal doen om iedere dag gelukkig te leven. Familie, neem mijn belofte aan en steun mij in mijn dagelijks leven, zodat ik deze belofte kan nakomen.

De tweede aarde-aanraking: ik vertrouw mijn pijn toe aan de aarde

Ik raak de aarde aan. Ik kom terug bij de aarde. Ik ben thuis. Ik weet dat ik een manifestatie van de aarde ben. Ik ben een kind van de aarde. De aarde is mijn grote familie. Ik ben ook een manifestatie van mijn vader, mijn moeder en mijn voorouders. Ik ben een manifestatie van mijn familie. Ik ben geen afzonderlijk individu. Ik heb de aarde en mijn familie als mijn basis. Ik besta niet los van mijn familie. Als ik terug ga naar mijzelf, dan vind ik altijd mijn familie. Als ik terug ga naar mijn familie, dan vind ik altijd mijzelf.
Mijn pijn is ook een manifestatie van mijn familie. Mijn pijn is eigenlijk niet van mij, want ik ben geen afzonderlijk individu. Doordat ik een verkeerde waarneming had, heb ik veel pijn moeten lijden. Ik heb altijd als een afzonderlijk individu mijn pijn gedragen. Daarom is mijn leven ook zo moeilijk geworden. Maar nu ik zeker weet dat ik een manifestatie van mijn familie ben, stuur ik mijn pijn terug naar de aarde. De aarde is mijn grote familie. De aarde heeft altijd het vermogen om pijn te transformeren. Ik ben geen afzonderlijk individu. Ik ben een kind van de aarde, van mijn familie.
Ik vertrouw mijn pijn aan de aarde toe. Neem mijn pijn aan alsof u een kind in uw armen neemt. Ik weet dat ik altijd naar u toe kan gaan met al mijn moeilijkheden. Neem alstublieft mijn pijn aan en transformeer het in geluk en vreugde. Ik ben nu vrij. Ik ben opgelucht. Ik voel me nu goed. De pijn was als een zware lading die ik nu aan u heb toevertrouwd. Ik heb niets te verbergen, want ik ben de aarde. Neem mij alstublieft iedere dag terug als een kind van u.

De derde aarde-aanraking: ik ben thuis

Ik raak de aarde aan. Ik kom terug bij de aarde. Ik ben thuis. Ik weet dat ik een manifestatie van de aarde ben. Ik ben een kind van de aarde. De aarde is mijn grote familie. Ik ben ook een manifestatie van mijn vader, mijn moeder en mijn voorouders. Ik ben een manifestatie van mijn familie. Ik ben geen afzonderlijk individu. Ik heb de aarde en mijn familie als mijn basis. Ik besta niet los van mijn familie. Als ik terug ga naar mijzelf, dan vind ik altijd mijn familie. Als ik terug ga naar mijn familie, dan vind ik altijd mijzelf.

Ik ben vrij van de misvatting dat ik geboren ben op een bepaald tijdstip en zal doodgaan op een bepaald tijdstip. Dat mijn leven is begrensd door geboorte en dood. Ik weet dat dit niet waar is, want ik ben een manifestatie van mijn familie. Mijn lichaam is een manifestatie. Mijn gevoelens zijn manifestaties. Mijn waarnemingen zijn manifestaties. Mijn mentale activiteiten zijn manifestaties en mijn bewustzijn is ook een manifestatie. Ik ben altijd een manifestatie en ik keer altijd terug naar mijn familie als mijn basis. Ik zie mij niet als een afzonderlijk individu. En daardoor ben ik vrij van de misvatting dat ik eenzaam ben. De dag van mijn geboorte was een manifestatie, en op de dag van mijn dood ga ik terug naar mijn familie, naar mijn basis, naar mijn thuis.
Ik ken nu de weg en ik ga iedere dag terug naar huis, naar mijn ware zelf, naar mijn familie. De dood zal mij niet van hen scheiden. Mijn kinderen zijn ook manifestaties van mijn familie. Ik vertrouw mij en mijn kinderen aan hen toe. Ik weet dat als ik nu gelukkig leef, ik de beste bijdrage lever aan mijn familie, aan mijn kinderen en toekomstige generaties. Ik zie mijn verleden, mijn heden en ook de toekomst. Ik ben niet meer in verwarring. Ik ben thuis.

Via de Stichting Vrede Leven kun je een Engelstalige cassette bestellen waarop Thich Nhat Hanh de ceremonie van de vijf aarde-aanrakingen uitspreekt, voorafgegaan door een uitgebreide ontspanningsmeditatie onder leiding van zuster Chân Không. *Zie voor bestelgegevens p. 35.*



De aarde aanraken in Vietnam

Hij liet de aarde door zijn handen gaan...
Verslag van Thâys reis naar Vietnam

Gedurende de maanden januari tot en met april verbleef Thich Nhat Hanh voor het eerst in 39 jaar in Vietnam. Samen met een groot aantal monniken, nonnen en leken bracht hij zijn vernieuwing van het boeddhisme naar zijn thuisland. Evelyn van de Veen en Marjolijn van Leeuwen, beiden lid van de Amsterdamse sangha, reisden enkele weken met Thây mee. Evelyn schreef deze impressie, Marjolijn maakte veel van de foto's die in deze Klankschaal *staan.*

Dat de reis met Thây en de Plum Village sangha naar Vietnam anders dan andere reizen zou worden, was al duidelijk tijdens de voorbereidende fase. Zo was het doorgaan van de reis bijvoorbeeld nog niet zeker op het moment dat mijn reismaatje van de Amsterdamse sangha, Marjolijn van Leeuwen, en ik achter de pc zaten en onze vliegtickets voor het eerste segment definitief boekten. Maar we namen het risico, omdat de vluchten al behoorlijk vol zaten.

Op de Yahoo-mailgroep waar alle Vietnamgangers door Plum Village op de hoogte werden gehouden van organisatorische zaken was het een gezellige drukte met e-mails van wereldwijde sanghaleden en gonsde het van de voorpret. Maar er stonden ons nog een paar verrassingen te wachten voor we daadwerkelijk op het vliegtuig stapten. Het doorgaan van de reis werd eerst definitief bevestigd, toen door de Vietnamese autoriteiten definitief afgeblazen, en zes weken voor het geplande vertrek alsnog definitief bevestigd.

Dit betekende plannen maken, loslaten, nieuwe plannen maken en die ook weer loslaten. Een oefening in het omgaan met verandering en onzekerheid die ook tijdens de reis zelf goed van pas kwam. Uiteindelijk landden we dan toch begin januari in een koud, grijs en nat Hanoi, waar we de eerste twee weken van de reis zouden blijven.

De dag na onze aankomst arriveerde Thây zelf, met de meereizende kloosterlingen van Plum Village. De aankomst op het vliegveld van Hanoi was een heel spektakel: ondanks het vroege uur had zich een enorme menigte verzameld, waarin zo geduwd en getrokken werd om maar een glimp van Thây op te vangen, dat Thây zelf door een kordon van monniken afgeschermd moest worden. Het was alsof er een filmster arriveerde, met dit verschil dat Thây niet in een limousine, maar in een doodgewone touringcar stapte om samen met de meereizende sangha naar de Plum Village thuisbasis in Hanoi, de Bo De tempel, gebracht te worden.

Ontroerend

Bij de tempel wachtte opnieuw een groots welkom. Mensen vormden een haag langs de toegangsweg naar de tempel, waar Thây met toeters en bellen werd ontvangen en rondgeleid. Het was allemaal nogal overweldigend, om de



Thây met een mandarijntje

devotie en het enthousiasme te zien dat Thây opriep. Maar zelf vond ik het allermooiste moment toen een paar uur later, in alle rust, Thây over het tempelterrein wandelde en tussen de koolplantjes hurkte (de kolen groeien gewoon rondom de stupa's), samen met de abt van Thây's 'root temple' in Hue en met zuster Chân Không. Hij liet de aarde door z'n handen gaan en merkte op dat het voor het eerst in bijna veertig jaar was dat hij de aarde van z'n thuisland aanraakte. Het was zo'n ontroerend moment dat de abt in tranen uitbarstte. Ik kon niet anders dan meehuilen – en ik geloof niet dat ik de enige was.

De eerste paar dagen waren een wervelwind van tempelbezoeken, met telkens hetzelfde patroon: in processie tussen twee hagen buigende mensen doorlopen, in de tempel buigen voor het boeddhabeeld en voor de voorouders. Daarna kwam het uitwisselen van cadeaus, en dan ofwel een enorme maaltijd eten ofwel hop weer in de bus naar de volgende tempel.

In veel tempels werden we met uitzonderlijke warmte ontvangen. Kinderen stonden te trommelen, vrouwen in klederdracht strooiden bloemen, en daar waar we te eten waren uitgenodigd kregen we talloze overheerlijke gerechten voorgezet, onder onvoorstelbaar primitieve omstandigheden – vaak op houtgestookte fornuizen! – klaargemaakt. Na afloop zag je dan een groepje vrouwen geduldig op hun hurken zittend de bergen afwas wegwerken.

Gelukkig waren er ook Dagen van Aandacht, waarbij we vrijwel een hele

dag in één tempel doorbrachten en er tijd was voor dharmalezingen en dharmadelen. De eerste Dag van Aandacht werd gehouden in een tempel waarvan de abdes een tijd in Plum Village was geweest. Er waren honderden mensen, die het hele tempelterrein vulden. Voor al deze mensen was gekookt, en we aten met zo'n zes- à zevenhonderd mensen tegelijk, in stilte en aandacht onze lunch. Op zo'n moment voelde ik de verbondenheid met al deze mensen met wie je weliswaar geen gesprek kon voeren (bijna niemand sprak Engels of Frans), maar met wie je toch iets heel wezenlijks kon delen.

Verschillen

Het werd ons al snel duidelijk dat het boeddhisme in Vietnam op een heel andere manier wordt beleefd dan waarop het in Plum Village wordt beoefend. Ten eerste zagen we in al die tempels die we bezochten veel beelden, veel wierook en veel foto's van voorouders, maar geen enkel meditatie-kussentje. Verder werden veel van de verschillen duidelijk door de manier waarop Thây in zijn lezingen over de oefening sprak. Keer op keer benadrukte hij de noodzaak om te oefenen, in plaats van zonder aandacht bepaalde rituelen uit te voeren. Zo legde hij uit dat je beter met volle aandacht één stokje wierook kan aansteken, dan achteloos een hele bos, zoals gebruikelijk is. En hij legde uit dat als je bijvoorbeeld problemen hebt met je man of je zoon of je zus, dat je dan niet alleen naar de tempel moet gaan om de Boeddha te vragen het probleem op te lossen, maar dat je óók met aandacht naar die persoon moet luisteren en samen de problemen moet aanpakken.
Een nieuwe, en bijna shockerende, ervaring, was het zien van de devotie die de mensen voor Thây toonden. Zo zag ik hoe een aantal vrouwen na het poseren voor een groepsportret met Thây zich letterlijk aan zijn voeten wierpen om door hem aangeraakt te worden. Als duidelijk herkenbare delegatieleden (we droegen allemaal grijze tempelkleding) werd een deel van de devotie ook op ons gericht en dat voelde helemaal raar. Wat hadden wij nou gedaan, behalve vakantie opgenomen en een ticket gekocht?

Nieuwe ervaring

Overigens was de vorm van de oefening tijdens de reis voor de meeste leken ook een nieuwe ervaring, en een interessante uitdaging. Het programma bood geen mogelijkheid tot gezamenlijke zit-meditatie, en slechts zo af en toe was er gelegenheid voor echte dharma-discussies. Verder zaten we middenin vreselijk drukke, lawaaiige steden, raasden toeterende scooters zonder onderbreking aan onze hotels voorbij, en zat elke dag boordevol nieuwe indrukken. De uitdaging was om te midden van dit alles toch een soort van retraite te creëren. Dit werd ondersteund door een aantal gedragsregels, zoals eten in stilte en 'no walking and talking'. Ik vond het bijzonder om te ervaren hoe krachtig vooral dat laatste kan zijn. De aandachtige wandelingen van en naar de tempel in Hanoi (ons

hotel was op tien minuten lopen afstand), 's ochtends vroeg in het pikdonker, of aan het eind van een lange drukke dag, in het gezelschap van Marjolijn of andere sanghaleden waren een verademing en werden me al snel zeer dierbaar.

Steun

Een andere essentiële factor was de constante wederzijdse ondersteuning binnen de sangha. De veertig leken die meereisden met het eerste segment vormden al snel een prettige groep met een warme sfeer. Gezien de niet altijd even makkelijke omstandigheden (denk aan oververmoeidheid, onzekerheid over het programma en over wat er van je verwacht wordt, verkoudheden en andere lichamelijke problemen) was de stemming wonderbaarlijk goed, alsof de groep elke hobbel zonder moeite nam. De gezonden zorgden voor de zieken (en dat waren er nogal wat), als er iets veranderde dan paste men zich aan en er werd heel goed overlegd en samengewerkt.

Na bijna twee weken Hanoi vlogen we met z'n allen naar Saigon, waar een heel ander gezicht van Vietnam op ons wachtte. Ten eerste was daar zon en warmte. Wat een verademing. Zomer! Ten tweede een veel hogere levensstandaard. Dat betekende nóg meer scooters, maar ook beter geklede mensen, en meer luxe, ook in de tempels, die doorgaans bijvoorbeeld fatsoenlijk sanitair hadden, terwijl we in Hanoi zelfs gebruik hadden gemaakt van een open goot als toilet.

Op het vliegveld in Saigon was de ontvangst zo mogelijk nog massaler en



hectischer dan in Hanoi, en bij de Phap Van tempel, waar Thây heeft gewoond, was de hele straat zelfs afgezet en hadden ze een soort van padvinders ingehuurd om de menigte in toom te houden. Wat heel erg opviel was het enorme aantal kloosterlingen dat aanwezig was en dat de andere bezoekers, veel meer dan in Hanoi, een afspiegeling van de bevolking vormden. Behalve de oudere vrouwen die we daar heel veel zagen, hier ook jongeren en mannen en hip geklede tieners. Centraal op het terrein was een podium gebouwd waar Thây op plaatsnam. Hij ging zitten op z'n kussen, en iedereen op dat grote bomvolle terrein viel stil. En Thây bleef rustig zitten zonder iets te zeggen. Pas na een minutenlange stilte begon hij te spreken.
Ook in Saigon werden de eerste dagen gevuld met een wervelwind van officiële bezoeken, met soms ontzettend veel pers, tv-camera's incluis. De tempels hier zijn nieuwer dan in Hanoi, vaak van beton en met veel moderne snufjes, zoals gekleurde, oplichtende neonlampen achter het hoofd van het Boeddhabeeld. Verder zagen we hier veel en veel meer kloosterlingen. Er was een dag van aandacht met 1600 lokale kloosterlingen, en een zesdaagse retraite met 1000. Ook op straat zag je soms een monnik op een scooter voorbij sjezen.

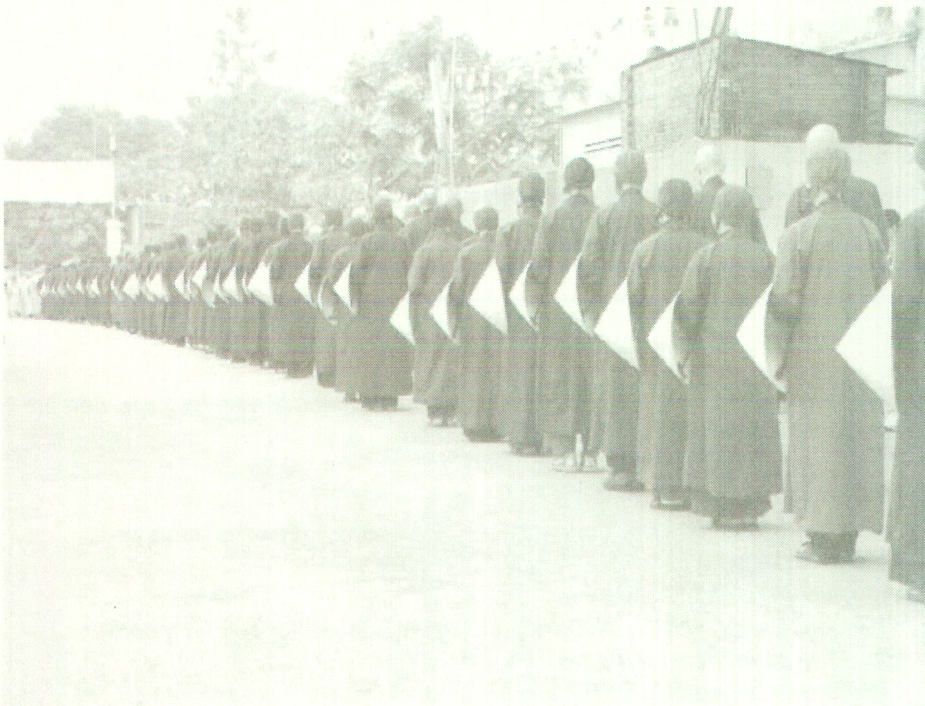
Nonnen

In zijn lezingen richtte Thây zich vaak op de verschillen tussen het leven van de kloosterlingen hier en dat in Plum Village. In Vietnam is een non bijvoorbeeld per definitie ondergeschikt aan een monnik, ongeacht het aantal jaren dat zij non is. Dat uit zich onder andere in het feit dat nonnen altijd voor monniken moeten buigen (en nooit andersom). Thây legde dan uit hoe er in Plum Village een ceremonie is waarbij de monniken óók voor de nonnen buigen. En als hij leden van de monastieke delegatie voorstelde, begon hij altijd met de nonnen. Zo liet hij steeds weer op subtiele of minder subtiele manieren alternatieven zien voor de traditionele Vietnamese gewoonten.
Vanuit Saigon werd er voor de leken een excursie georganiseerd naar de hooglanden ten noorden van de stad, naar de streek waar Thây middenin de bergen een tempel bouwde, beschreven in *Fragrant Palm Leaves*. Van Phuong Buoi zelf is niets meer over, en de bossen in de omgeving zijn gekapt, maar toch was het bijzonder om daar te zijn. En in diezelfde streek heeft een bewonderaar van Thây een werkelijk prachtige tempel gebouwd met een schitterende tuin, vanwaar je uitkijkt over de omliggende thee- en koffieplantages. Dit was de eerste tempel die we bezochten in Vietnam waar ik de sfeer van Plum Village proefde. Vanuit die tempel worden heel veel van de kleine schooltjes gerund die door Plum Village worden ondersteund. Wij bezochten er een paar: een soort crèches voor heel jonge kinderen, die hun ouders in staat stellen te werken en voldoende geld te verdienen. Sommige van deze scholen zijn in zulke afgelegen gebieden dat er verder helemaal geen scholen zijn. De peuters zongen *Breathing in, breathing out*

voor ons in het Vietnamees, met bijbehorende handgebaren. Vreselijk schattig natuurlijk. Maar het leukste was wel om hun gezichten te zien toen wij vervolgens hetzelfde lied in het Engels zongen, met diezelfde handgebaren!
Ondertussen leidde Thây een monastieke retraite in een gigantische tempel aan de rand van Saigon. Die retraite gaf duizend Vietnamese kloosterlingen een kans om een aantal dagen lang samen met de Plum Village-kloosterlingen te oefenen. De retraite werd afgesloten met een theemeditatie (nou ja, gefilterd-water-meditatie) waar de transformatie die deze kloosterlingen in die paar dagen hadden bewerkstelligd overduidelijk bleek.

Sanghalichaam

Het is mooi om te zien hoe Thây het nooit opgeeft. Het project waar hij als jonge monnik mee begon, om het boeddhisme in Vietnam nieuw leven in te blazen, zet hij nog steeds voort, met de steun van alles wat hij in al die jaren heeft opgebouwd. Zoals hij schreef in zijn brief aan alle delegatieleden: 'Toen ik 39 jaar geleden uit Vietnam wegging [...] was ik als een cel van het sanghalichaam die uit dat lichaam was genomen. [...] Ik kom nu thuis, niet als een enkele sanghacel, maar als een compleet sanghalichaam. En jullie zijn dat lichaam.' Het was een enorm voorrecht om deel uit te maken van dat lichaam.



Aalmoezenronde in Vietnam

Nieuws uit... Vietnam

Sandra Alderden woont als zuster Cuc Nghiem in Plum Village en doet in elke Klankschaal *verslag over het leven aldaar. Ditmaal komt haar verslag echter uit Vietnam, waar zij meereisde met Thich Nhat Hanh.*

Een kort bericht uit het drukke, mooie en interessante Vietnam. We werden ontvangen alsof Elvis zelf tot leven was gekomen, zo veel mensen wachtten op ons op het vliegveld, met enorm veel bloemen, camera's en liedjes. En het gaat maar door, elke dag opnieuw. In elke tempel die we bezoeken zijn er vele mensen die op ons wachten, terwijl wij in een lange rij van honderd monniken en nonnen en tachtig leken de tempel inlopen. Ze zingen voor ons en gooien bloemen over onze hoofden. Het is een heel bijzondere ervaring, waar ik soms nogal door word overspoeld.

De manier waarop het boeddhisme hier in de praktijk wordt gebracht verschilt nogal van onze beoefening. Hier wordt het het 'Boeddhisme van het Pure Land' genoemd. Er zijn geen zendo's (meditatiezalen), alleen zalen voor voorouders, voor de Boeddha, veel goud en standbeelden. Toch heb ik op een of andere vreemde manier het gevoel alsof ik hier mijn boeddhistische spirituele voorouders op een diepere manier ontmoet. Zoals het christendom deel uitmaakt van onze maatschappij in het westen, zo maakt het boeddhisme hier deel uit van het leven. Het maakt me gelukkig om ze hier te ontmoeten, om een verdieping te ervaren van de traditie of het pad dat ik heb gekozen.

Tot zover voor nu. Mijn zusters wachten buiten op me. De brommers toeteren in de drukke straten in het regenachtige en grijze Hanoi (net als Holland). Zondag vertrekken we naar Saigon, waar zonnehitte en meer mensen en tempels op ons wachten. We lopen langzaam en glimlachen om ons heen.

Cuc Nghiem

Thâys reis naar Vietnam op Internet

Inmiddels zijn er op verschillende plaatsen op het internet vele foto's te zien en verslagen te lezen van Thâys reis naar Vietnam.

Voor prachtige foto's:

www.plumvillage.org

http://www.dangngo.com/buddha/thich_nhat_hanh/index.php?image=1

Voor verslagen:

http://wearehome.blogspot.com/

(een Engelstalig weblog, met een verslag van januari tot en met maart)

http://www.aandacht.net/Pages/TNH2Vietn.html

(bevat een Engelstalig artikel over Thâys aankomst in Vietnam)

Voorjaar 2006: Thich Nhat Hanh in Nederland

Eind 2004 is het idee opgevat om Thây en de gemeenschap van Plum Village uit te nodigen om een retraite in Nederland te houden in het voorjaar van 2006. De komst van Thây en een aantal monniken en nonnen is inmiddels toegezegd. Geweldig! Dit betekent dat we begonnen zijn met de voorbereidingen. Op het moment dat ik dit schrijf, zijn we in de laatste fase van het kiezen van een plek waar de retraite gehouden kan worden. Omdat we rekenen op zeshonderd deelnemers, is het nodig om deze plek vroegtijdig te reserveren en de organisatie te starten.
De retraite zal volgens planning plaatsvinden in Papendal van maandag 1 mei tot en met vrijdag 5 mei 2006. Daarnaast zal Thây een openbare lezing houden voor een groot gehoor, in het Nederlands Congrescentrum in Den Haag. Dit zal op vrijdagavond 28 of zaterdagavond 29 april 2006 gebeuren. Omdat het organiseren van zo'n grote retraite veel inspanning en tijd vergt, is besloten om in 2005 geen retraite te organiseren. We zullen jullie in de *Klankschaal*, via de plaatselijke sangha's en op andere manieren op de hoogte houden van de voortgang en de uitwerking van de plannen.

Jaap Broerse
Ware Perfecte Compassie
Coördinator organisatie



Moeder zijn in Plum Village

Gerda Gelderman verblijft al geruime tijd in Plum Village. Ze is aspirant-non én moeder. Na een verzoek van Thây om deel te nemen aan een oudergroep, had ze de gelegenheid om haar moederschap in een nieuw licht te zien en opnieuw te ervaren.

Aan het begin van de winterretraite vroeg Thây alle kloosterlingen en langverblijfgasten deel te nemen aan een gespreksgroep. De bedoeling was een artikel voor te bereiden om verschillende doelgroepen in de samenleving te ondersteunen, vanuit onze ervaring met de beoefening. Vlak voor de indeling van de verschillende groepen vroeg Thây mij: 'Heb je kinderen? Ja? Dan kun je mooi in de "oudergroep" meedoen.' Het artikel ter ondersteuning van ouders van opgroeiende kinderen is er, door taalproblemen en gebrek aan continuïteit, niet gekomen. Maar de groep is voor mij zo belangrijk geweest dat ik er graag verslag van wil doen.

De eerste maanden van mijn verblijf in Plum Village leek het 'moeder-zijn' niet van wezenlijk belang. Mijn keuze om in Plum Village te gaan wonen en leven en zo mogelijk in te treden werd van harte ondersteund door mijn kinderen en ik genoot van de liefdevolle, vriendschappelijke relatie die we hadden. Natuurlijk realiseerden de kinderen zich geleidelijk aan de omvang van mijn keuzes, natuurlijk misten ze mij. Liefdevol en vriendschappelijk luisterde ik – iedere zondagavond – naar hun verhaal, hun verdriet. Daarna ging ik over tot de orde van de dag: zitten, eten, lopen, werken in aandacht. Moeder-zijn was voor de zondagavond. Door de gespreksgroep veranderde er iets heel wezenlijks. Door het uitwisselen van de ervaringen – zes weken lang, tweemaal per week – voelde ik me opeens weer helemaal moeder. Er werd zoveel in mij aangeraakt: liefde, trots, blijdschap, dankbaarheid, verbondenheid.

Ervaringen uitwisselen betekent herinneringen ophalen: kijken naar hoe je je kinderen hebt opgevoed, hoe je fouten gemaakt hebt, hoe je je best hebt gedaan. Het betekende voor mij contact maken met dat deel in mij dat altijd heeft geweten wat goed voor ze was, het deel dat zich ingezet heeft om ze te begeleiden naar volwassenheid, het deel dat ook intuïtief wist wanneer los te laten. Het raakte de eerlijkheid en openheid waarmee ik ze altijd benaderd heb. Het raakte vooral de dankbaarheid voor het goede, liefdevolle contact dat we hebben. Een contact dat ik nooit als vanzelfspekend heb beschouwd.

Het raakte ook de pijn, het verdriet en het schuldgevoel om wat je je kinderen aandoet. De pijn, teleurstellingen die je ze niet kunt – en soms ook niet wilt – besparen. Het raakte de pijn van de scheiding, het verdriet van depressief zijn, het schuldgevoel van non willen worden. Door deze groep – die in alle openheid en eerlijkheid terugkeek op ouder zijn én kind zijn, door alle gedeelde ervaringen en wijsheid, werd ik me weer helemaal bewust wat moeder-zijn voor mij betekent, hoe

belangrijk moeder-zijn voor mij is, en ook hoe belangrijk het voor mij is om dochter te zijn!
Tijdens de periode van de gespreksgroep kwam mijn dochter vrij onverwacht een paar dagen op bezoek omdat ze me heel erg miste. Het was zo bijzonder om dit te ervaren: dit geweldige verdriet van het gemis, samen met de spontane, diepe blijdschap om het samenzijn. De ruimte om het er allebei te laten zijn. De mogelijkheid om het te delen.
Hoewel het artikel er niet is gekomen, kwamen we in de groep wel tot een aantal hoofdpunten. In de opvoeding is het belangrijk om goed naar je kind te luisteren, te proberen je kind te begrijpen en je kind te accepteren zoals het is. Vanuit deze punten waaierden we uit naar onze eigen opvoeding en onze relatie met onze ouders, voor veel mensen toch vaak een moeizaam iets. Ook daar gelden dezelfde punten: luisteren, begrijpen en je ouders accepteren zoals ze zijn.
En toen realiseerden we ons: om succesvol op te voeden, is het belangrijk dat we naar onszelf luisteren, dat we onszelf begrijpen en onszelf accepteren zoals we zijn. Om succesvol op te voeden moeten we aan ons 'levenshuiswerk' beginnen. De boeddhistische beoefening – leven in aandacht – is een van de manieren om je levenshuiswerk te maken.

Gerda Gelderman
Innerlijk Licht van het Hart
Plum Village

De vloer aaien

Ik ben op het moment ziek en vind heel veel vrede in het met aandacht verzorgen van het huis. De zogenaamde werkmeditatie is heel helend. Zo heb ik niet alleen de afwasmachine afgeschaft, maar ik maak nu ook zo min mogelijk gebruik van de stofzuiger. Ik heb de bezem herontdekt en aai de vloer, de mooie houten vloer, en word daar heel gelukkig en vredig van. Het voelt alsof ik op diverse plaatsen in het huis kleine offerbakjes neerzet, zoals ze die op Bali op de drempel van hun huizen of op het strand neerzetten – liefdevol gevouwen van palmblad met smalle, kundige vingers, en gevuld met een beetje rijst, een mooie bloem en een wierookstokje...

Afke van Aalderen
Amsterdam



Bomen zijn je thuis

Sinds 1975 hebben Elsa Stansfield (Clear Vision of the Heart) en Madelon Hooijkaas (True Direction of Peace) samen een groot aantal kunstwerken gerealiseerd in binnen- en buitenland. Elsa Stansfield bewerkte onderstaande tekst uit een boek van Thây als deel van een kunstwerk waarmee zij bezig was tot op het moment van haar dood in november 2004. Madelon Hooykaas stuurde deze tekst in ter nagedachtenis aan Elsa.

We are people,
but we are more than just people.

Are you only a person?
Or at the same time are you also a tree and a rock?

You only need to look deeply to discover
that you are a person and at the same time
you are a rock and a tree.

If you continue to look deeply,
you will see that in the present moment, you continue to be:
a rose, a rabbit, a tree and a rock.
This is the truth of interbeing.
You are made of non you elements.

You can touch the cloud within you.
You can touch the sunshine within you.
You can touch the trees and the earth within you.

You know that if these elements were not in you,
you could not be here at this very moment.

Not only in former lives were you a tree,
but sitting here right now, you are a tree.

That is why I say that the trees are your home.
Recognise your home.

Met vreugde leven
Dag van Aandacht in de Arnhemse sangha

De Arnhemse sangha organiseerde op 25 januari 2005 een Dag van Aandacht onder begeleiding van dharmalerares Eveline Beumkes. Een vreugdevolle dag, op een mooie plek, ondersteund door een warme groep mensen.

Het valt niet mee om op zondag vroeg mijn warme bed te moeten verlaten om richting Oosterbeek te vertrekken, maar ik word beloond met een Homerische 'rozevingerige dageraad' en een oase van stilte op straat. In de trein geniet ik van mijn ontbijtje, lees prachtige, inspirerende stukken in de nieuwe *Mindfulness Bell* en bewonder de heldere schittering van de berijpte weilanden. De trein heeft meteen al vertraging en biedt daarmee een uitstekende gelegenheid om te oefenen in mijn geduld bewaren, omdat ik mijn aansluiting in Utrecht mis. De ruime speling in de reistijd komt gelukkig goed van pas.

Yogacentrum Het Zweiersdal ligt midden in het dorp Oosterbeek. We hebben de beschikking over een ruime hal, waar we worden ontvangen met thee en koek, en een prachtige zaal, bijna ovaal van vorm en hoog, een houten lambrisering. Het zonlicht schijnt door kleine, hoge ramen warm de ruimte binnen en legt heldere accenten. Een bos rode tulpen in het midden, met een witte zijden sjaal eromheen gedrapeerd, biedt een rustpunt voor het oog. Aan de muur hangen wat flipovervellen met teksten, die in de loop van de dag steeds meer betekenis krijgen. Zodra ik op mijn kussentje zit, heb ik het gevoel alsof ik een stekker in het stopcontact steek: hier is verbinding, een bron van energie, een vreugdevol moment van herkenning.

Aan deze Dag van Aandacht nemen ruim twintig mensen deel uit onder andere Arnhem, Wageningen, Rotterdam, Heerewaarden, Amsterdam en Zwolle, zo blijkt uit het voorstelrondje waar we mee beginnen. Op verzoek van Eveline Beumkes – dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh – die de dag begeleidt, vertelt iedereen iets wat hem of haar op deze dag al wat vreugde of geluk heeft gebracht: de stilte op straat, het mooie zonlicht, het zingen van een vogel, 'ijsvarens' op een autodak of een begroeting van een onbekende onderweg. Iemand vertelt dat hij zo gelukkig was toen hij had besloten om nog even iets langer in bed te blijven liggen.

We zitten, lopen, en zitten in stilte. Daarna vertelt Eveline ons over het tuingereedschap dat we tot onze beschikking hebben om de zaadjes van vreugde te helpen groeien die wij met ons meedragen in de tuin van onze geest. Het is een invalshoek die ik vaker heb gehoord, maar zoals altijd kom ik tot de ontdekking dat het verhaal dat ik al zo vaak gehoord heb me toch weer iets te bieden heeft. Ik breek door mijn eigen weerstand heen, kan ernaar kijken en het koesteren, en merk vervolgens dat ik tegen een dilemma aanloop waar ik mij enige tijd mee bezig kan houden:



Jane en Eveline, vreugdevol op hun kussen

als ik de zaadjes van vreugde in de tuin van mijn geest water geef en koester, ze de gelegenheid geef om te groeien en zo vreugde en geluk te ervaren, is het dan de bedoeling dat ik de plantjes die groeien uit zaadjes van verdriet, woede of angst als onkruid uit mijn geestestuintje wied? Maar hoe zit het dan met wat ik Thây en anderen toch ook vaak hoor zeggen: dat ik mijn negatieve gevoelens moet omarmen, koesteren en ernaar moet glimlachen? Ik kan wel stoppen met die negatieve gevoelens water te geven, maar dan hebben ze ook niet de ruimte om in het licht van aandacht te zijn en te transformeren. En het lijkt me ook niet de bedoeling dat ze als zaadjes in de tuin van mijn geest blijven wachten op een kans om toch te groeien. Ik kom er niet helemaal uit.

Nieuw voor me is het begrip 'volition', dat Eveline beschrijft als de drijvende kracht, de motivatie of intentie, de derde voedingsbron van vreugde. Met een uitroepteken schrijf ik in mijn schriftje op: 'Wat is de motor achter mijn verlangen om te handelen?' Een vraag waar ik weer even mee verder kan.

Na de dharmatalk eten we in aandacht in de hal en maken we een groepsfoto in de zaal. Vervolgens vertrekken we voor een stevige wandeling in aandacht. Niet in een rustig tempo, maar met ferme pas – want het is koud – lopen we naar de Hemelse Berg, een prachtig bos met kabbelende beekjes en zelfs een paar heuse watervalletjes. De zon schijnt nog steeds. Bij een kerk stoppen we even om te genieten van het uitzicht over de uiterwaarden. Mooi, deze afwisseling van bos en ruimte. Bij terugkomst wachten de thee en koekjes op ons voor de theemeditatie. Vervolgens splitsen we op in kleine groepjes om met elkaar uit te wisselen over onze ervaring van de vreugde en over de dharmatalk van die ochtend. Tot slot van de dag, eerst aarzelend maar gaandeweg met wat meer durf en volume, zingen we een aantal liedjes. En dan zit het er alweer op. We ruimen samen op en nemen afscheid.

Twee mensen geven me een lift naar het station in Oosterbeek, wat heel fijn is want inmiddels regent het gestaag. Op het station kom ik mededeelnemer Erik tegen, uit Rotterdam. We reizen een eindje met elkaar op, wachten in Wageningen op de vertraagde trein richting Utrecht en wisselen wat met elkaar uit over onze ervaringen met het boeddhisme. Als de trein aankomt, blijkt Erik in het achterste deel te moeten zijn, terwijl we ons nog bij het voorste deel bevinden. Ik hoor een fluitje en spring in de trein, maar Erik rent met zijn vouwfiets door en probeert het achterste deel nog te bereiken. De hele verdere reis vraag ik me af of hij de trein nog heeft gehaald.

Het is heerlijk, zo'n dag. Het effect is de hele week erna duidelijk merkbaar: ik ben alerter, rustiger, heb meer geduld voor de mensen om me heen. Zet af en toe zomaar een paar stappen in aandacht. Adem bewust terwijl ik een trap oploop. Eet soms zomaar een hap net iets bewuster dan anders. Het lijken misschien kleinigheidjes, maar ik ben er dankbaar voor. Ze helpen me om meer in vreugde te leven. Dank je wel, sangha Arnhem, voor het organiseren van deze fijne dag!

Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart
Sangha Haarlem





De Dag van Vandaag

Thich Nhat Hanh heeft verschillende boeken geschreven voor kinderen. Het onderstaande verhaal komt uit A Pebble for Your Pocket *(Een kiezelsteen op zak).*

We vieren allerlei speciale dagen. Er is een speciale dag om aan vaders te denken: vaderdag. En een speciale dag om onze moeders in het zonnetje te zetten: moederdag. En dan heb je nog Nieuwsjaarsdag, de Dag van de Vrede en de Dag van de Aarde. Op een dag zei een kind dat Plum Village bezocht: ‘Waarom verklaren we vandaag niet tot De Dag van Vandaag?’ En alle kinderen waren het ermee eens dat we de dag van vandaag zouden vieren als De Dag van Vandaag.

Op deze dag, De Dag van Vandaag, denken we niet aan gisteren of morgen, we denken alleen aan vandaag. De Dag van Vandaag is de dag waarop we gelukkig zijn in het hier en nu. Als we eten, weten we dat we eten. Als we water drinken, zijn we ons bewust dat we water drinken. Als we lopen, genieten we echt van elke stap. Als we spelen, zijn we alleen maar bezig met spelen. Vandaag is een geweldige dag, de beste dag. Dat wil niet zeggen dat gisteren niet geweldig was. Maar gisteren is al voorbij. Het wil ook niet zeggen dat morgen niet geweldig zal zijn. Maar morgen is er nog niet. Vandaag is de enige dag die we hebben en we kunnen er goed voor zorgen. Daarom is vandaag zo belangrijk - de belangrijkste dag van ons leven.

Dus besluit elke ochtend, wanneer je opstaat, om deze dag de belangrijkste dag te laten zijn. Ga even zitten of liggen voordat je naar school gaat en adem een paar minuten langzaam in en uit, geniet van je ademhaling en glimlach. Je bent hier. Je bent tevreden. Je voelt je vredig. Dat is een geweldige manier om de dag mee te beginnen.

Probeer deze stemming de hele dag te onderhouden. Denk eraan om naar je ademhaling terug te keren, denk eraan om vriendelijk naar andere mensen te kijken, denk eraan om te glimlachen en gelukkig te zijn met het geschenk van het leven. Ik wens je een goede dag toe. Dat is niet alleen een wens, maar ook een oefening.

Slechte leraren

Tijdens retraites kunnen kinderen altijd vragen stellen aan Thich Nhat Hanh. Hieronder zo'n vraag en het antwoord dat Thây erop gaf.

Kind: Hoe kunnen we onze slechte leraren helpen?
Thây: Wat bedoel je met slecht?
Kind: Leraren die het leuk vinden om anderen de schuld te geven en die de kinderen extra huiswerk opgeven.
Thây: Als je zegt dat je leraar slecht is, moet je jezelf eerst de vraag stellen of je een goede leerling bent. Het is heel goed om je leraar te helpen. Ik denk dat je je eerst vriendelijk moet opstellen tegenover je leraren en niet alleen je woede moet tonen. Je zou eens de kans moeten hebben om met je leraar ergens rustig te zitten en te praten. Jouw leraar moet iets goeds hebben in zichzelf, hoewel hij ook negatieve dingen kan hebben. Dus tijdens het gesprek met je leraar kun je vertellen wat je goed vindt aan hem of haar. Daarna kun je zeggen wat je goed vindt aan andere leraren, met name de goede dingen die je niet bij je leraar vindt. Je moet op zo'n manier praten dat het niet klinkt alsof je je leraar verwijten maakt. Je zegt wat je waardeert in je leraar en dat zeg je wat je waardeert bij andere leraren. Dat is een indirecte manier om je leraar te helpen om de positieve dingen te ontwikkelen die hij nog niet heeft. Je kunt ook zeggen dat je zelf als leerling soms onverstandig of moeilijk kunt zijn en vragen of je leraar je wil helpen om minder onverstandig en minder koppig te zijn. Als je op deze manier met je leraar praat en goed naar hem luistert, zal hij je waarderen. Dan doe je je best om het je leraar naar de zin te maken en dan doet je leraar zijn best om een betere leraar te zijn.



Nieuws van het bestuur

Tot dusver zijn er in de Klankschaal *geen mededelingen van het bestuur van de stichtingen verschenen. Door een van onze lezers werden we een tijdje geleden vriendelijk doch beslist op onze vingers getikt dat hier toch enige verandering in moet komen. We waren het hier volkomen mee eens en dus ligt hier een schone taak voor ons om in de pen te klimmen en wat meer duidelijkheid te geven over het bestuur, zijn samenstelling en wat er zoal aan activiteiten plaatsvindt.*

Er zijn twee stichtingen, 'Leven in Aandacht' en 'Vrede Leven'. De laatste is er louter om formele redenen in verband met de afdracht van BTW voor de verkoop van boeken en in de toekomst ook cd's en dvd's van lezingen van Thich Nhat Hanh.
De besturen van beide stichtingen vergaderen samen circa driemaal per jaar en nemen gezamenlijk beslissingen over de zaken die tot hun verantwoordelijkheid behoren. Dit zijn onder andere organisatie van retraites, de Vietnamprojecten, financiële ondersteuning van Plum Village, besteding van gelden, administratie, public relations en de uitgave van *de Klankschaal* en *de Klankbel*.

Tweederde van het bestuur is lid van de 'Orde van Interzijn'. De beide besturen en de orde proberen gezamenlijk als Nederlandse sangha de boeddhistische visie van Thich Nhat Hanh te verspreiden in het Nederlands taalgebied.

De besturen bestaan uit de volgende leden:

Stichting Leven in Aandacht
Gerard Eggerding, voorzitter
Françoise Pottier, secretaris
Fred den Ouden, penningmeester
Carolien Balt, bestuurslid
Marjolijn van Leeuwen, bestuurslid
Stichting Vrede Leven (boekenstichting)
Mathilde Pieneman, voorzitter
Marieke Westerveld, secretaris
Willy Bijl, penningmeester
en boekenverkoop
Cilia Galesloot, bestuurslid

De bestuurstaken proberen we onderling zoveel mogelijk gelijk te verdelen. Zo is er een roulerend voorzitterschap tijdens de vergaderingen. Bij de bestuurstaken mag de naam van Angeniet Kam niet ontbreken. Zij is weliswaar formeel geen bestuurslid maar verzorgt samen met Françoise Pottier, Jane Hulshoff Pol, Evelyn van de Veen en Gré Hellingman de redactie van *de Klankbel* en *de Klankschaal*.

In de komende tijd zullen beide besturen het erg druk krijgen in verband met de komst van Thich Nhat Hanh in het voorjaar van 2006. Elders in dit blad kunt u hierover meer lezen. In een volgende uitgave van *de Klankschaal* hoop ik wat meer te kunnen vertellen over de verdere ontwikkelingen.

Gerard Eggerding
True Voice of Compassion
sangha Alkmaar

Een bezoek aan Plum Village

Plum Village is een boeddhistisch klooster en meditatiecentrum dat in 1982 werd opgericht door Thich Nhat Hanh. Wie Plum Village wil bezoeken, kan er bijna het hele jaar terecht. Tijdens de jaarlijkse retraites is er een speciaal programma, waarin Thich Nhat Hanh bijna dagelijks een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is, worden de lezingen verzorgd door residentiële dharma-leraren of zien we hem op video. Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap.
De meditatiebeoefening in Plum Village is erop gericht om álles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen: eten, lopen, schoonmaken, afwassen, etc. Dit wordt gezien als een oefening in meditatie-in-actie.Van gasten wordt ook gevraagd zich te onthouden van roken en het drinken van alcohol en geen vlees of drank mee te nemen op het terrein.
Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier.

Carpoolen

Jaap van der Laan koppelt vraag en aanbod voor Nederlanders en Belgen die naar en van Plum Village reizen. Meld je aan! En bedenk: je kan degene die met je meerijdt vragen de kosten met je te delen.

Info: Jaap van der Laan, 0521-514937, e-mail: jjep.vander.laan@hetnet.nl.

Retraites 2005-2006

9 juli – 6 augustus 2005
Zomerretraite in Plum Village
11 augustus – 8 oktober 2005
Tour door Noord-Amerika
1 mei – 5 mei 2006
Retraite in Nederland
19 – 26 augustus 2006
Retraite voor wetenschappers op het gebied van Bewustzijn in Plum Village

Meer informatie over Plum Village kun je op verschillende manieren vinden:

- op de website van de Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net
- door contact op te nemen met Ludy Jongkind, tel. 075-6311984 of met Mathilde Pieneman, tel. 06-42728922, e-mail: mathildepieneman@gmail.com.
- op de website van Plum Village, www.plumvillage.org. Daar vind je de meest recente versie van de inschrijfformulieren, de data van de retraites en praktische informatie.

Vrede begint hier

'Vrede begint hier' is een programma voor Joden en Palestijnen die zich inzetten voor vrede, mensenrechten en sociale verandering. Het wordt georganiseerd door de vrouwen van de kerngroep van Vrede Begint bij Mijzelf en bestaat uit een aantal workshops voor mensen die zich actief inzetten voor een oplossing van het Palestijns-Israëlische conflict. De organisatoren hopen de deelnemers aan deze workshops in de zomer van 2005 uit te kunnen nodigen voor de zomerretraite in Plum Village om hun oefening te verdiepen en de dialoog voort te zetten.

Samia Sarkawi maakt sinds 2002 deel uit van de kerngroep rondom Vrede begint bij mijzelf. Ze is een Palestijnse moslim, woonachtig in Israël. Als sociaal werkster heeft ze veel ervaring met het mogelijk maken van dialogen in groepen. Ze vertelt over haar persoonlijke ervaringen: 'Er was altijd een "vulkaan" van gedachten en emoties in mij. Als vrouw en als Palestijn was ik nauw betrokken bij mijn maatschappij. Ik cultiveerde veel woede, die ik in mij had opgeslagen. Ik was gefrustreerd omdat ik mijn woede over de negatieve werkelijkheid waarin ik mij bevond niet durfde te uiten. Mijn hele leven streed ik ervoor om als een gelijke te worden behandeld, zowel als vrouw als als Palestijn. Toen ik de gelegenheid kreeg om het leven in aandacht te oefenen in Plum Village, dacht ik eerst dat ik mezelf niet het privilege kon toestaan om te stoppen en uit te rusten. Gelukkig besloot ik om mezelf een kans te geven en sindsdien is er veel voor me veranderd. Ik heb ontdekt dat ik grotere ogen en oren heb om mee te kijken en te luisteren dan ik dacht, en grotere longen om diep adem mee te halen. Ik werd minder bang, verbreedde mijn horizon, werd toleranter, geduldiger en liefdevoller ten opzichte van diegenen die anders denken. Ik ontwikkelde het vermogen om meer opties te zien en om te proberen nieuwe wegen te betreden zonder mijzelf of anderen te kwetsen. In mijn werk voor het Vrede begint hier-project wil ik graag helpen om een bijdrage te leveren voor anderen, vooral voor mijn Palestijnse vrienden en collega's, om hen te helpen deze kracht in zichzelf te ontdekken.'

Innerlijke vrede

Mensen die zich in het Israëlisch-Palestijnse conflict actief inzetten voor vrede, het milieu, voor samen-leven en voor sociale rechtvaardigheid bevinden zich vaak in situaties met veel spanningen. Woede, razernij en passie kunnen emotionele kettingreacties, verbale confrontaties en zelfs lichamelijk geweld veroorzaken, waardoor goede bedoelingen ineffectief blijken. Het is vaak moeilijk voor de betrokkenen om hiermee om te gaan. In dergelijke situaties is het zeer waardevol en belangrijk als mensen gelijkmoedigheid en innerlijke vrede kunnen uitstralen. Ook is het belangrijk



dat ze vaardig zijn in het voeren van gesprekken. Ondanks het feit dat de leden van een groep gemeenschappelijke doelen hebben, vallen groepsdiscussies vaak stil, in plaats van dat ze zich ontwikkelen in positieve en effectieve actie. In conflictueuze situaties roepen sterke emoties rondom pijnlijke onderwerpen aversie op die nog meer verdeling kan veroorzaken en het gesprek in een impasse kan brengen, zonder dat het conflict wordt opgelost. In plaats van de pijn als een obstakel te zien, kan een vaardige dialoog dan de gelegenheid bieden om een proces te starten dat het conflict transformeert en heelt. Het maakt reflectie mogelijk en een verder onderzoek naar andere wegen die kunnen worden ingeslagen. In het Vrede begint hier-project worden workshops gehouden om mensen die dit soort processen begeleiden in contact te brengen met de kunst van aandacht. De workshops worden onder andere begeleid door zuster Jina uit Plum Village.

Om de activiteiten in Israël voort te kunnen zetten en om meer afvaardigingen de gelegenheid te kunnen geven naar Plum Village te gaan, wordt jullie voortgaande steun zeer gewaardeerd. Donaties kunnen overgemaakt worden op rekeningnummer 6839039 van Stichting Leven in Aandacht, Alkmaar (voor Nederland) of rekeningnummer 833-4629894-51 van Hokiviet, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen (voor België), onder vermelding van 'Vrede begint hier'.



Informatie over de achtergronden van het Vrede begint hier-project vind je op de websites:

- www.aandacht.net
- www.peacebegins.net.

Vietnamprojecten vanuit België

Hieronder zie je een overzicht van de sociale projecten die wij in België ondersteunen. Gaarne blijven wij de Vietnamprojecten steunen. Onze solidariteit is heel belangrijk. Wij kunnen daardoor veel lijden lenigen of vermijden.
Onze projecten krijgen dit jaar een speciaal accent. Na 39 jaar ballingschap was Thây vanaf januari tot april in Vietnam. Voor de vele speciale projecten zal dit een uitzonderlijke gebeurtenis zijn.
Wij hebben in 2004 120 kinderen, 12 leerkrachten en 14 keukenhulpjes kunnen adopteren.
Wij hebben 1.040,– euro ontvangen voor het project Vrede begint bij mezelf!
Zoals u weet gaan alle ontvangen giften integraal naar Thich Nhat Hanh, die ervoor zorgt dat het geld terechtkomt waar de nood het hoogste is.

Project I
Liefdevolle opvang van kindjes met één voedzame maaltijd per dag en onderricht door bekwame leerkrachten. 60 euro per jaar, per kindje.

Project II
Een bijdrage aan het salaris van een geëngageerde leerkracht, die voor de opvang van de kindjes zorgt. 222 euro per jaar.

Project III
Voedselvoorziening voor keukenhulpjes. 36 euro per jaar

Alle giften kunnen overgemaakt worden op rekening nr. 850-0139177-77 van Hokiviet, Van Schoonbekestraat 39, B - 2018 Antwerpen.



Kinderen in de kleuterschool in Trung Kien

Vietnamprojecten vanuit Nederland

Benefietconcert

In *Klankschaal* 20 kondigden we een benefietconcert voor de Vietnamprojecten aan. Het zou worden verzorgd door Heleen Verleur, componiste/pianiste en welbekend van haar jarenlange inzet voor de Vietnamprojecten) en Renée Harp, sopraan. Zij zouden hun programma 'Heinde en Ver' ten gehore brengen, geïnspireerd op 24 gedichten van diverse dichters. Helaas was het niet duidelijk genoeg dat het nodig was om kaarten voor dit concert te reserveren. Uiteindelijk bleken er zich onvoldoende mensen te hebben aangemeld om het concert door te laten gaan. We hopen het in het najaar nog een keer te proberen.

Wil je Vietnamese kinderen helpen ondersteunen, of heb je vragen over de Vietnamprojecten van de Stichting Leven in Aandacht, neem dan contact op met Marieke Westerveld: mariekewest@hotmail.com of 020 - 6185249. Je kunt de algemene Vietnamprojecten ondersteunen door geld over te maken op gironummer 6839039 van Stichting Leven in Aandacht, Alkmaar, o.v.v. Vietnamprojecten. Voor meer informatie, zie: www.aandacht.net

Schooltje in Trung Kien gerealiseerd



In Klankschaal 19 riepen wij de Nederlandse sangha op om geld bijeen te brengen voor een kleuterschool in het dorp Trung Kien. Al een half jaar later was het streefbedrag hiervoor (6500 euro) bijeengebracht. Inmiddels is het schooltje gebouwd (zie de foto op de linkerpagina en de foto hierboven). In de school kunnen ongeveer honderd kinderen worden opgevangen, zodat hun ouders de handen vrij hebben om het land te bewerken en zo het gezinsinkomen te vergroten.
Nogmaals heel veel dank aan alle donateurs!

Boekennieuws

Nieuwe boeken

Thich Nhat Hanh
Ontdek de vrede in je hart (vertaling van *Creating true peace*)



Dit boek leert hoe je geweld uit je gedachten en gedrag kunt bannen, zelfs in een ontredderde wereld en laat ons de energie ontdekken om vrede te bewerkstelligen op alle niveaus: op persoonlijk vlak, in de familie, in de leefomgeving en zelfs landelijk en wereldwijd.
212 blz., 13,50 euro, paperback

Thich Nhat Hanh
Touching the earth. Intimate conversations with the Buddha
Dit boek is een toelichting op de oefening Opnieuw Beginnen, een ceremonie die de gelegenheid biedt relaties te herstellen.
128 blz., 10,- euro

BUN-publicatie
Rondom de dood
Informatie over boeddhistische rituelen rondom de dood en hoe verschillende boeddhistische groepen in Nederland daar vorm aan geven. 39 blz., 8,40 euro

Thich Nhat Hanh
Freedom wherever we go. A buddhist monastic code for the twenty-first century
Dit boek, oorspronkelijk bedoeld voor kloosterlingen, kan iedereen inspireren om te proberen ons dagelijks leven met compassie, liefde en begrip te leven en zorg te dragen voor onszelf, onze dierbaren, onze omgeving en alle levende wezens.
160 blz., 14,- euro

Thich Nhat Hanh
Peace begins here. Palestinians and Israelis listening to each other
Een werkelijk vredesproces moet zijn basis vinden in spirituele – en niet in politieke – kracht. Dit boek is gebaseerd op verhalen van Palestijnen en Israeliërs, die deelnamen aan een retraite in Plum Village, en op de ervaringen van Thich Nhat Hanh zelf met geweldloze acties in de Vietnam-oorlog.



180 blz., 14,- euro

Thich Nhat Hanh
True love. A practice for awakening the heart
Een aardig geschenkboekje waarin uitgelegd wordt dat liefde gebaseerd moet zijn op werkelijke aanwezigheid en hoe dat bereikt kan worden door bewust te ademen.
96 blz., 13,- euro

Cassette
Thich Nhat Hanh
en Zuster Chân Kông
Touching the earth
Deze cassette bevat de ceremonie met de vijf aarde-aanrakingen en een ontspanningsmeditatie.
90 minuten, 12,- euro

Kalender 2006
Ieder jaar wordt er een prachtige kalender met foto's uit Plum Village uitgegeven. Wilt u hem vóór 2006 ontvangen, bestel hem dan voor september 2005. De kosten bedragen ongeveer 14,- euro, plus verzendkosten.

Boeken bestellen kan bij:
Stichting Vrede Leven
Willy Bijl
Irenestraat 14, 1741 CS Schagen
0224-298695
willy.bijl@quicknet.nl

Vermeld bij bestelling per e-mail bij het onderwerp duidelijk of je een boek wilt bestellen of alleen informatie wilt.

Zie de website van de Stichting Leven in Aandacht voor een volledige lijst van boeken en andere uitgaven: www.aandacht.net.

Abonnement *The Mindfulness Bell*

Via de Stichting Vrede Leven is het mogelijk een abonnement te nemen op *The Mindfulness Bell*, het Engelstalige tijdschrift over 'de Kunst van Leven in Aandacht'. Dit tijdschrift, waarin meestal een thema centraal staat, bevat altijd een dharmalezing van Thây, alsmede dharmalezingen door andere dharmaleraren en bijdragen van beoefenaren over de hele wereld.

The Mindfulness Bell verschijnt driemaal per jaar. Je kunt je abonneren voor drie, zes of negen nummers (resp. 24, 45 of 60 euro). Je kunt ook losse nummers kopen voor 9 euro per nummer. Nummer 38 – lente 2005 – is beschikbaar als los nummer of als eerste nummer van een abonnement. Heb je hier belangstelling voor, maak dan het betreffende bedrag over op gironummer 6798253 ten name van Stichting Vrede Leven, te Schagen. Vermeld duidelijk je naam en adres, vooral wanneer je elektronisch geld overmaakt (b.v. per girotel of girofoon).

Sangha's ontmoeten elkaar

Op 24 april ontmoetten bijna alle Nederlandstalige sangha's elkaar in De Glind. Het was een zonovergoten dag, met een rijke uitwisseling van ervaringen. Enkele deelnemers schreven een verslag.

Happiness is here and now

Wat een vreugde om diverse mensen weer te zien en te begroeten op de landelijke sanghadag. Sommigen met een intense omhelsmeditatie en anderen met een 'dikke tuut'. Het voelde als een thuiskomen. Het was een uitstekende dag die goed in elkaar zat. We hebben ons verhaal kunnen vertellen en gemerkt dat dit aansluit bij vele andere verhalen, vooral ook omdat wij een sangha in opbouw zijn die nog echt zijn weg moet vinden. Heerlijk was het om met een groep buiten te staan zingen: *Happiness is here and now* en de andere liederen onder leiding van Felicitas van de sangha in Niel.

Ook op deze dag heb ik ervaren dat een sangha en het dharmadelen belangrijke onderdelen zijn voor mensen die iets met elkaar hebben en willen delen. Met al deze mooie ervaringen en met de melodie van *Happiness is here and now* in het hoofd, zijn we de terugreis begonnen. Dan is twee uur rijden in een zucht voorbij.

Tot een volgende ontmoeting.

Wim Overdijk
Innerlijke Vrede van het Hart
Sangha Leeuwarden





Een zonnige sanghadag in De Glind

Op zondag 24 april werd in De Glind de eerste landelijke sanghadag georganiseerd. De opkomst was groot: haast alle sangha's uit Nederland en Vlaanderen waren vertegenwoordigd.
Wat meteen opviel bij aankomst was de prachtige aankleding van de zaal waar we bij elkaar kwamen. Er lagen matjes, er was een prachtig altaar en er stonden op veel plekken bloemen. Ook lagen en hingen er mooie gatha's.
Na een inleiding van Cilia Galesloot, een van de drie organisatoren, volgde een meditatie die door Eveline Beumkes werd begeleid. Vervolgens gingen we in vier groepen uiteen om ervaringen van de lokale sangha's uit te wisselen. In mijn groep kwam in de kennismakingsronde naar voren dat er in de meeste sangha's een vaste 'harde kern' is met daarnaast veel passanten. De vraag kwam naar boven hoe het komt dat veel mensen komen maar ook weer gaan. Daarnaast werd ook de vraag gesteld hoe je als sangha geïnspireerd en verfrissend kunt blijven. Mij is uit het gesprek bijgebleven, dat het belangrijk is dat de groep open is en laagdrempelig. Wanneer er nieuwkomers zijn, is het goed om gebruiken en gewoontes steeds opnieuw uit te leggen. Iemand vertelde dat er mensen zijn die moeite hebben met buigen. Het helpt wanneer duidelijk wordt wat daarmee wordt beoogd.
Sommige gewoonten in de sangha kunnen nieuwkomers afschrikken, zoals de hugging meditation. In Nijmegen hebben we daar een keer over gepraat en toen bleek, dat ook de vaste bezoekers niet altijd in de stemming zijn om iedereen uitgebreid te huggen; het was langzamerhand een gewoonte geworden. Het was heel verfrissend om dat eens uit te spreken. Het heeft ons de ruimte gegeven om elkaar nu op eigen wijze te begroeten.
Na een goed verzorgde lunch in de buitenlucht was er ruimte om te zingen,

wandelmeditatie te doen of een ronde te maken langs de informatiestands.
In het middagprogramma werd er weer gepraat in vier groepen. Ik had me ingeschreven voor de groep die inging op het dharmadelen. Anneke Brinkerink legde eerst uitgebreid uit wat de bedoeling is van dharmadelen. Daarna konden er vragen worden gesteld. Het viel me op, hoe goed het was om zo bij elkaar te zitten. Sommige groepen bestaan al lange tijd, sommige sangha's zijn net gestart. We kunnen zoveel van elkaar leren. Er werd veel gevraagd en er was een levendige uitwisseling.
In de grote zaal sloten we samen de dag af met zang en meditatie. Iedereen gaf zijn of haar impressie van de dag door middel van één woord. De woorden verbinding en inspiratie heb ik vele malen gehoord.

Ik vond het een fijne dag. Goed om de mensen achter de diverse namen te zien. Goed om ervaringen uit te wisselen en elkaar te verrijken. Goed om te weten dat er op zoveel plekken mensen oefenen.
Ik was onder de indruk van de goede en zorgvuldige organisatie. Cilia, Françoise en Willy: dank voor jullie zorg en inzet! Jullie hebben het zo geregeld dat veel mensen hun steentje hebben bijgedragen aan deze dag door het begeleiden van de meditatie, de groepen, het zingen, de wandelmeditatie en de catering. Daardoor hebben we deze dag samen gedragen. Moge het een aanzet zijn tot verdere verrijking, verdieping en samenwerking van alle sangha's.

Jacquelien van Galen
Ware Perfecte Wijsheid
Sangha Nijmegen



Sanghacentrum

Wij willen graag in een oefencentrum wonen. Een leefgemeenschap en retraiteoord in de traditie van Thây. Gewoon in Nederland, of misschien in België. We hebben hier de afgelopen maanden over gedacht en gesproken en vooral met veel vreugde samen met anderen rond deze intentie aandachtsbijeenkomsten gehouden. De reacties zijn onverdeeld positief.

We stellen ons een plaats voor waar iedereen die de lessen van Thây in de praktijk wil brengen 365 dagen per jaar welkom is. Welkom om aan een of meerdere meditaties deel te nemen, welkom om mee te eten of te blijven slapen, welkom om te komen wonen. We denken aan een kerngroep van ten minste vijf stabiele beoefenaars als eerste bewoners en vragen jullie dus om met ons naar mensen uit te kijken. We denken aan de mogelijkheid een grote groep mensen te kunnen ontvangen voor retraites.

Een plaats in de natuur of misschien wel midden in een grote stad. Maar in ieder geval open voor de hele familie van Nederlandstalige beoefenaars.

Belangrijker dan onze gedachten, voorstellingen en intenties zijn de sanghaogen, sanghahanden en sanghavoeten. Ook de Orde van Interzijn reageerde tijdens het laatste ordeweekend positief op dit initiatief.

Wat vinden jullie hiervan? Heb je ideeën? Wil je helpen? Zou je eventueel in zo'n gemeenschap willen wonen? Ken je mensen die dat eventueel willen? Zie je mogelijkheden voor financiering? We nodigen jullie allemaal uit met deze gedachten in je hoofd te gaan wandelen en we horen graag wat jullie allemaal tegenkomen.

Info: adriaan@sanghacentrum.nl of marjolijn@sanghacentrum.nl en op www.sanghacentrum.nl

Marjolijn van Leeuwen
en Adriaan van Wagensveld



Afwasmeditatie

Activiteiten in de traditie van Thich Nhat Hanh

Zowel in Nederland als in België komen op verschillende plaatsen regelmatig sangha's bijeen. Een sangha is een gemeenschap van mensen die met elkaar uitwisselen hoe zij de weg van liefdevolle aandacht en begrip, die Thich Nhat Hanh ons leert, in praktijk brengen. Ervaring met meditatie is niet nodig.

Er zijn vier wijzigingen ten opzichte van Klankschaal nr. 20: nieuwe sangha's zijn er gekomen in Den Bosch, Schagen en Stoutenburg (bij Amersfoort). De sangha Vuren is verhuisd naar Leerdam. Wijzigingen in de gegevens en/of nieuwe activiteiten kun je vóór 31 juli 2005 doorgeven aan Gré Hellingman, e-mail: gre-hellingman@ planet.nl.

In Nederland

Alkmaar

Meditatiebijeenkomsten van 10.00 - 13.00 uur, tweede zondag van de maand in Bergen, met onder andere meditatie, wandelen, uitwisseling.
Kosten: 5 euro per keer.
Info: Joyce Boelens 072 - 5128725, joy-boelens@oudorp-nh.nl en Willy Bijl, willy.bijl@quicknet.nl, 0224-298695.

Amsterdam

Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66 hs, 1058 CW Amsterdam, tel. 020 – 6164943, e-mail: centrumlia@mail.com

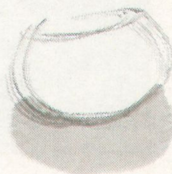
- Open dag: zondag 4 september, 10.30 – 17.00 uur. Belangstellenden zijn de hele dag welkom. De toegang is vrij.
- Elke vrijdag 18.30 – 22.00 uur: zitmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, maaltijd (zelf brood meenemen) en uitwisseling.

Kosten: 7,50 euro.
Overige activiteiten, zie pag. 44.

Arnhem

- Eén zondag in de maand een middag in aandacht van 13.30 – 16.30 uur: 12 juni, 4 september, 2 oktober, 6 november, 11 december.
- Wandelmeditatie in het bos op zondagmorgen van 10.00 – 12.00 uur, gevolgd door gezamenlijke lunch (lunchpakket meenemen) voorafgaand aan de middagbijeenkomst: 12 juni, 4 september, 11 december.
- Eén woensdagavond in de maand bekijken we dharmalezingen van Thây op video, gevolgd door discussie van 19.30 – 21.30 uur: 29 juni, 21 september, 19 oktober, 16 november en 21 december.

Info: Jaap Broerse, 026-4742329 en Jolande Mol, 0317-460493.



Den Bosch

- Maandelijkse dag van aandacht van 10.00 – 16.00 uur.

Info: Odylle van Hest, 073-6570257.

- Op de oneven woensdagen meditatie van 20.00– 22.00 uur.

Info: Godelieve Jansen, 073-5035404.

- Dagelijks veertig minuten zitten en theedrinken van 7.00 – 8.15 uur.

Info: Adriaan van Wagensveld, 06-15235162.

Den Haag

Elke zondagochtend, 10.00 – 12.00 uur, zit-, loop- en theemeditatie, een korte tekst, uitwisseling van ervaringen. Graag zelf een meditatiebankje/ kussentje/stoeltje meenemen.

Kosten: 3,50 euro per keer.

Info: Dieu De Throng Tri, 070-3657326, Joost van Rens en Robin Lee Schiff, 070-3924134, Wietske Vriezen, 070-3020032.

Eindhoven

Elke woensdagavond, 20.15 – 22.00 uur, meditatiebijeenkomst. Ook regelmatig oefeningen en recitaties in de traditie van Plum Village, zoals het reciteren van de Vijf Aandachts-oefeningen, dharma-uitwisseling en de Touchings of the Earth.

Info: Rahel Ziskoven, 040-2514515.

Enschede

Elke derde zondag van de maand van 10.00 – 13.00 uur meditatiebijeenkomst.

Info: Dick Michon, 053-4318797.

Gorinchem

Elke eerste zondag van de maand een bijeenkomst van 10.30 – 12.30 uur met zit-, loop- en zitmeditatie, ervaringen uitwisselen en theedrinken.

Info: Titia Thierens 0183-634750.

Groningen

Elke tweede zaterdag in de maand een bijeenkomst van 10.30 – 13.30 uur. Programma: zitmeditatie, loopmeditatie, zitmeditatie, dharmadiscussie en daarna soep en gezellig bijeenzijn. Een eenvoudige ongecompliceerde ontmoeting in oprechtheid, vrede en blijdschap.

Info: Else Marijke Schot en Jan Erkamp, tel. 050-5423517.

Haarlem

- Elke eerste en derde woensdag van de maand een bijeenkomst van 19.30 – 20.45 uur. Programma: een korte tekst, zit- en loopmeditatie. Op de derde woensdag van de maand gaan we een uurtje langer door en wisselen we ervaringen uit. Voor het gebruik van de ruimte wordt een kleine financiële bijdrage gevraagd.
- Tweede woensdag van de maand een bijeenkomst in kleine groep van 19.30 – 21.30 uur met als invalshoek: de oefening tijdens grote drukte.
- Vierde woensdag van de maand: loopmeditatie in het Elswout, Overveen, van 19.00 – 20.00 uur.

Info: Carolien Balt, 023-5316680 en Didi Overman, 023-5259569.

Heerewaarden (nabij Zaltbommel) Sangha Rivierenland

- Maandagavonden, zit- en loop-meditatie, theedrinken en uitwisseling.

Data: 23 mei; 6 en 20 juni; 4 en 18 juli. In augustus wordt een pauze gehouden.

Tijd: van 20.00 – 22.00 uur. Je bent welkom vanaf 19.45 uur.

- **Verjaardag van de Boeddha en ons eigen spirituele ontwaken – Dag van aandacht**
  De verjaardag van de Boeddha wordt in het voorjaar gevierd. Een vast onderdeel is het baden van een babyboeddhabeeld. In deze ceremonie wordt de Boeddha geëerd en tegelijkertijd eren wij de geboorte van de Bron in onszelf en geven we water aan onze eigen zaden van liefde, mededogen en begrip. Kinderen zijn van harte welkom!
  Aanmelden ten minste één week van tevoren is noodzakelijk!

Datum: Zondag 29 mei
Aanvang: 10.30 – 16.00 uur
Locatie: Vuurvlinder Centrum, Hogestraat 28, 6624 BB Heerewaarden
Aanmelding en info: Jantien Lodder, e-mail: sangha.rivierenland@freeler.nl of 0487-573378 (werkdagen van 19.00 – 19.30 uur).

Leerdam (voorheen Vuren)
Eén keer in de twee weken op dinsdagavond van 19.30 – 21.30 uur een bijeenkomst met zit-, loop- en zitmeditatie, uitwisseling van ervaringen en theedrinken.
Info: Maria Ruiters 0345-614708, 06-15603350.

Leeuwarden
Op maandagavond om de veertien dagen komen we bij elkaar van 19.30 – 21.00 uur en beoefenen we zit-, loop- en zitmeditatie, waarna afgesloten wordt met thee.
Info: Wim Overdijk, 058-2563100.

Leiden
Elke maandagavond van de oneven week 20.00 – 22.00 uur bijeenkomst met meditatie, oefening en uitwisseling, thee. Regelmatig ook video, cd of iets dergelijks. Elke drie maanden een dag in aandacht.
Info: Else Meerman, tel. 071-5170171, meermanelse@hotmail.com.

Nederhorst den Berg
Een Dag van Aandacht elke derde zondag, van 10.00 – 17.00 uur, in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi).
Info: Thich Trong Tri, 0294-254393 of e-mail: olandeanande@metta.lk.

Niel (vlak over de grens bij Nijmegen)
Elke eerste zaterdag van de maand een meditatiebijeenkomst. Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.
Info: Theo Steenbergen, 024-6631778 en Felicitas Schlette, 00-49-28265039.

Nijmegen
- Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst. Je bent vanaf een half uur voor de aanvangstijd welkom. Graag een eigen lunchpakket meenemen.

Data: 21 mei, 23 juli, 20 aug, 22 okt, 19 nov van 13.30 – 16.45 uur; 18 juni, 17 sept, 17 dec van 10.30 – 16.45 uur.
Vrijwillige bijdrage: 3,50 euro per dagdeel. De opbrengst is bestemd voor Vietnamprojecten.
Info: Noud de Haas, 024-3444953 en Jacquelien van Galen, 024-3585178.
- Contactpersoon voor de verdiepingsgroep: Wim van Beek, 024-3605380, wimvanbeek@worldonline.nl.

Radewijk

- Elke dinsdag, van 20.00 – 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
- Elke tweede dinsdag van de maand een Stiltedag van 10.00 – 16.00 uur.

Info: Miep Tromp van Bergen, 0523-216302.

Rotterdam

Meditatiebijeenkomsten op zondag van 14.00 – 17.00 uur op 19 juni, 15 september, 30 oktober, 27 november en 18 december in Centrum Djoj, Anthony Duyklaan 5-7 te Rotterdam.

Info: Willem Elbers, 010-4215718, rotterdamsesangha@planet.nl.

Schagen

- Maandelijks een bijeenkomst op de vierde zondag.
  Bijdrage: 4 euro.
- Wekelijkse meditatiebijeenkomsten.

Info: Willy Bijl, 0224-298695, willy.bijl@quicknet.nl.

Schiedam

- Elke veertien dagen een bijeenkomst. Er zijn drie groepen: op maandagochtend van 10.00 – 12.00 uur, op woensdagochtend van 10.00 – 12.00 uur en op woensdagavond van 20.00 – 22.00 uur. De groepsbijeenkomsten lopen van september tot mei.
- Dag van Aandacht op 27 augustus.

Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010-4265973.

Stoutenburg (nabij Amersfoort)

- Iedere zondag van 19.30 – 21.00 uur meditatie in de kapel van Kasteel Stoutenburg bij Amersfoort, (niet in juni, juli en augustus.
  Kosten: 1 euro.
- Zondag 12 juni: intensieve Zen-dag met loopmeditatie buiten en Chi gong-oefeningen.
  Kosten: 25 euro.

Info: Jorieke Rijsenbilt, 033-4650174, jorieke@zonnet.nl.

Ter Idzard (bij Wolvega, Friesland)

Eens per veertien dagen een bijeenkomst op dinsdagavond van 19.30 – 22.00 uur. Programma: zit-, loop- en zitmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst.

Info: Marleen Verhoef, Aandachtshoeve Ter Idzard, tel. 0561-688724.

Tilburg

Eens per veertien dagen, op maandag van 19.30 – 22.00 uur, een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Universiteit van Tilburg.

Info: Diek Timmermans, 013-5348998.

Utrecht (Sangha Hart van Nederland)

- Elke week een bijeenkomst op dinsdag van 19.30 – 21.00 uur, met zit- en loopmeditatie, uitwisseling van een inspirerende tekst; uitwisseling van eigen ervaringen, afsluiting met thee.

Info: Bert van Hees, tel. 030-2423296, ghees@feweb.vu.nl.

- Ongeveer eenmaal per maand een Dag(deel) van Aandacht.

Info: Rachèl Gerrits, 06-15605242, e-mail: rachel_gerrits@hotmail.com.

Vuren

de sangha Vuren is verhuisd naar Leerdam

Centrum voor Leven in Aandacht

Meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh, Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam, centrumlia@mail.com, 020 - 6164943

Open dag: zondag 4 september

10.30 – 17.00 uur

Belangstellenden zijn de hele dag welkom. De toegang is vrij.

Het programma van de Open Dag wordt op verzoek towgezonden

Meditatie & communicatie cursussen en weekenden

O.l.v. Eveline Beumkes, psychologe, communicatietrainer en meditatielerares in de traditie van Thich Nhat Hanh

Meditatieweekenden

Leven in aandacht

Introductieweekend meditatie

15 & 16 oktober

Mediteren kunnen we niet alleen in de meditatieruimte doen maar op elk moment van ons dagelijks leven: van tanden poetsen tot thee zetten en telefoneren. In het weekend maken we kennis met meditatieoefeningen die de basis vormen van de oefening om in aandacht te leven en die we overal in praktijk kunnen brengen – zoals bewust ademen, lopen, zitten, eten, drinken en praten.

Het cultiveren van vreugde in ons dagelijks leven

Boeddhistische psychologie in de praktijk

4 & 5 juni – Overveen of 12 & 13 november

Een belangrijk inzicht uit de boeddhistische psychologie is dat we onze pijn kunnen transformeren door ons te 'voeden' met vreugde. Dit weekend gaan we in op de achtergronden van dit inzicht en we doen oefeningen die door Thich Nhat Hanh zijn aangereikt om de zaadjes van vreugde in ons dagelijks leven water te geven.

Onze gevoelens omarmen

Boeddhistische psychologie in de praktijk

28 & 29 mei of 10 & 11 december

Kennis van de boeddhistische psychologie geeft ons het gereedschap in handen dat we nodig hebben om 'de tuin' van onze geest goed te kunnen verzorgen. We gaan dit weekend in op

Weekenden

Plaats: Amsterdam (tenzij anders vermeld)

Tijd: za 10.30 – 17.00 uur,
zo 9.30 – 17.00 uur

Kosten: 60 / 75 / 90 euro

Aantal deelnemers: 8 à 12

Opgave: door overmaking van de kosten op postbankrek. 2510792 t.n.v. E.Beumkes, Amsterdam

Overnachting in Centrum LIA is mogelijk (5 euro).

Info: 020 - 6164943 of ebeumkes@euro-mail.nl

de vraag hoe meditatie ons kan helpen bij het transformeren van onaangename gevoelens als angst, depressie en boosheid en maken daarbij gebruik van een eenvoudig model van het functioneren van de menselijke geest van Thich Nhat Hanh. We oefenen met geleide meditaties.

Communicatieweekenden

Liefde is aanwezig zijn

Anders omgaan met conflicten

17 & 18 september – Groningen of 5 & 6 november

Om liefdevol te kunnen spreken en aandachtig te kunnen luisteren moeten we leren werkelijk aanwezig te zijn. Bewust ademen is daarbij belangrijk want het helpt ons in verbinding te blijven met onszelf en met de ander. Aandachtig luisteren is de sleutel tot begrip en mededogen. Dit weekend oefenen we met vier basisrichtlijnen van Thich Nhat Hanh om in de communicatie met anderen ware liefde tot uitdrukking te brengen.

In verbinding blijven

De toepassing van geweldloze communicatie

19 & 20 november – Groningen

Wanneer we ons gekwetst voelen, hebben we vaak de neiging ons terug te trekken of de ander met verwijten te overladen zodat deze onze pijn niet meer kan horen. In aansluiting op de richtlijnen voor 'Opnieuw Beginnen' en andere aanwijzingen van Thich Nhat Hanh om de verbinding te herstellen, zullen we dit weekend oefenen met elementen van het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg. Dit model helpt om de gevoelens en behoeftes die aan beide zijden spelen helder te krijgen en te erkennen en om samen een oplossing te vinden die recht doet aan de behoeftes van beiden.

Omarm je woede

Boosheid leren transformeren

21 & 22 mei of 22 & 23 oktober

Als we boos zijn, zijn we in eerste instantie vaak geneigd de ander als oorzaak van onze boosheid te zien. Wanneer we diepgaand kijken, kunnen we echter gaan ontdekken dat de voornaamste oorzaak van ons lijden het 'zaadje' van woede in onszelf is. Dit inzicht maakt het mogelijk stappen te zetten om onze boosheid te transformeren. In zijn boek *Omarm je woede* legt Thich Nhat Hanh uit hoe we dit kunnen doen. Dit weekend staan we stil bij de suggesties die hij aanreikt en we doen communicatie- en meditatie-oefeningen die ons hierbij kunnen helpen.

Cursussen

Leven in Aandacht

introductiecursus meditatie

Deze cursus is de eerste van een serie van vier waarin wordt ingegaan op de 'Vier Velden van Aandacht' die de basis vormen van de meditatie-beoefening zoals Thich Nhat Hanh die leert. In deze eerste cursus leren we dagelijks leven en meditatie met elkaar te verbinden en oefenen we met het geven van liefdevolle aandacht aan ons lichaam (Eerste Veld van Aandacht). In de volgende cursussen staan we stil bij

de drie andere Velden van Aandacht: onze gevoelens (deel 2), onze gedachten (deel 3) en onze waarnemingen (deel 4). De basis van alle oefeningen is het bewustzijn van de ademhaling.

N.B.: Belangstellenden met ervaring op het gebied van meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh kunnen in overleg in een van de vervolgcursussen invoegen.

Aantal dagdelen: 10 x 2,5 uur en een Dag van Aandacht

Kosten: 120 / 140 / 160 euro, plus 10 euro materiaalkosten

Liefdevol spreken en aandachtig luisteren

Basiscursus

Communiceren in aandacht

Thich Nhat Hanh leert ons niet alleen hoe we innerlijk vrede kunnen vinden maar ook hoe we onderling in vrede kunnen leven. In de cursus wordt ingegaan op de vele aanwijzingen die hij heeft gegeven op het gebied van de onderlinge communicatie om de harmonie te bewaren (herstellen) en onze relaties tot bloei te brengen. Aandacht speelt hierbij een sleutelrol. We oefenen hiermee in combinatie met communicatieve vaardigheden uit de westerse psychologie die aandacht effectief tot uitdrukking brengen.

Aantal dagdelen: 12 x 3,5 uur

Kosten: 165 / 190 / 215 euro, plus 10 euro materiaalkosten

In verbinding blijven

Vervolgcursus

Communiceren in Aandacht

In de cursus wordt ingegaan op het omgaan met boosheid vanuit de boeddhistische psychologie en op basis van het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg. Invoegen is in overleg mogelijk.

Aantal dagdelen: 12 x 3,5 uur

Kosten: 165 / 190 / 215 euro, plus 10 euro materiaalkosten

Cursussen

De meditatie- en communicatie-cursussen worden het hele jaar door gegeven, in Amsterdam en (op verzoek) elders. De cursussen gaan van start bij acht aanmeldingen. Het tijdstip wordt in overleg bepaald.



Centrum Boswijk

Bij Centrum Boswijk worden regelmatig meditatiegroepen georganiseerd. Hieronder staat een aantal daarvan vermeld. De activiteiten worden geleid door Jan Boswijk, psycholoog en dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh. Alle bijeenkomsten vinden plaats in Hurwenen (bij Zaltbommel), tenzij anders vermeld.

Natuurlijk mediteren

In de natuur komen de meeste mensen makkelijk tot rust. Het tempo neemt af en de aandacht neemt toe. Gedachten en emoties vallen weer op hun plek en worden in een ander perspectief gezien. Dat werkt verfrissend of troostend, en in ieder geval openend. Hetzelfde geldt voor meditatie. Meditatie doorbreekt gewoontepatronen waarin je gevangen kunt zitten, waardoor nieuwe ruimte ontstaat, tenminste als er op een goede, natuurlijke manier gemediteerd wordt.In de groepen 'Natuurlijk Mediteren' worden meditatie en landschap met elkaar verbonden doordat we veel zullen werken in de uiterwaarden van de Waal bij Hurwenen; een altijd veranderend, wijds landschap gekenmerkt door lichte glooiingen, strandjes, bomen, hagen, meertjes en de rivier. Juist doordat we op een natuurlijke manier mediteren, zijn elementen uit dit programma makkelijk toepasbaar in het dagelijks leven of op het werk.

Data: doordat er nogal veel belangstelling is, hebben we een extra groep georganiseerd op 4, 5, 6 en 7 juni.

Vervolg Natuurlijk mediteren

Bedoeld voor wie eerder aan een groep 'Natuurlijk Mediteren' heeft meegedaan.
Data: 16 (avond), 17, 18 sept.

Aandachtsdagen

Werkelijk in aandacht leven, tot rust komen, en dieper kijken vraagt oefening. Dat gaat makkelijker wanneer er regelmatig ondersteuning is. Deze dagen zijn daarvoor bedoeld.
Data: 26 juni, 9 oktober, 11 december en verder in 2006.

Zomerretraite 'Een nieuw begin'

De jaarlijkse zomerretraite vindt dit jaar plaats in Hongarije, samen met onze Hongaarse vrienden. Bij deze retraite is er veel ruimte voor werkelijk stilstaan, stoppen, uitrusten en helen. Het programma omvat verschillende vormen van meditatie (zowel binnen als buiten), uitleg en onderricht, bijeenkomsten in kleine groepen, stilteperiodes, poëzie, muziek, en alles wat ons verder kan helpen en inspireren.
Data: 22-28 augustus.



Sangha voor hulpverleners

In deze bloeiende en levende Sangha is altijd plaats voor nieuwe leden. Voorwaarde is dat je werkt als hulpverlener. Een andere voorwaarde is dat je – behalve bij overmacht – bij alle bijeenkomsten aanwezig bent. Het is mogelijk een dag mee te maken 'ter kennismaking'. Daarna beslis je of je al dan niet lid wilt worden. De sangha telt op het moment ongeveer 35 leden. We komen ongeveer negen maal per jaar een dag bij elkaar in Hurwenen. Verder streven we ernaar één week per jaar samen een retraite te hebben (bijvoorbeeld in Plum Village).

Data in 2005: 18 juni, 22-28 aug. (retraite in Hongarije), 2 okt., 6 nov., 18 dec. Graag vooraf contact opnemen als je voor het eerst komt.

Informatie en aanmelding

Op verzoek wordt een programmaboekje met meer informatie toegestuurd. Informatie is ook te vinden op www.centrumboswijk,nl.

Kantooradres:
Centrum Boswijk
Burgerstraat 35
5311 CW Gameren
0418-561660
centrumboswijk@xs4all.nl



Stichting Vuurvlinder

Workshop/retraite: Viering van de heler in jezelf

Speciaal voor zorgverleners, onder leiding van dr. Tom Holmes en Rochelle Griffin, dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh.

Datum: 17 tot en met 19 juni

Informatie: over deze retraite is apart informatie te verkrijgen bij Stichting Vuurvlinder, Rochelle Griffin, 0487-573315, op werkdagen van 9.00 – 10.00 uur of bij Marieke Been, GGZ 020-788 4513, of via de voicemail. Voor meer informatie over de activiteiten van Stichting Vuurvlinder, zie de website www.stichtingvuurvlinder.nl.

BOS-interview met Rochelle Griffin

Op zondag 29 mei aanstaande zendt de Boeddhistische Omroep Stichting een interview uit met Rochelle Griffin. Twee televisiemakers logeerden een week bij Rochelle in Heerewaarden, om te filmen en van dichtbij mee te maken wat geëngageerd boeddhisme inhoudt. Voor meer informatie, zie de website van de BOS: http://www.omroep.nl/boeddhistischeomroep/

Activiteiten in België

Dagen van Bewuste Aandacht in Antwerpen

Op de eerste zondag van de maand houden wij een dag van 'Bewuste Aandacht'. Door het onderricht van Thây maken wij kennis met de eeuwenoude traditie van het boeddhisme en eveneens met onze eigen tradities. Tijdens onze sangha-bijeenkomsten doen wij dingen die wij thuis ook doen, zoals ademen, lopen, zitten, praten, zingen, eten, afwassen enz. Maar op onze bijeenkomsten ondersteunen en helpen wij mekaar om alles met volle aandacht te doen. Wij zijn ons bewust van wat wij doen. Wij bevragen ook onze eigen ervaringen en omstandigheden tegen de achtergrond van Thâys onderricht in een atmosfeer van respect, begrip en mededogen. Wij leren met bewuste aandacht zorg te dragen voor onszelf en voor mekaar.

Plaats: Desguinlei 90/3A, 2018 Antwerpen
Tijd: 10.15 – 16.00 uur
Kosten: 3 euro
Meebrengen: vegetarisch lunchpakket, (drank is aanwezig) meditatiekussen of bankje, dekentje en binnenhuispantoffels.
Info: Dirk Van Der Herten, (+32) 03-2571680, dirk.van.der.herten@pandora.be



Belgische sanghaleden eten in aandacht

Lokale sangha's

Brakel

- Dag van Bewuste Aandacht op de eerste zondag van de maand van 10.30 – 16.00 uur.
- Meditatiebijeenkomst op tweede en vierde woensdag van 20.00 – 21.30 uur.

Info: Bert en Johanna Evens-Bonte, Stationstraat 37, 9660 Brakel, tel.055-426455

Gent

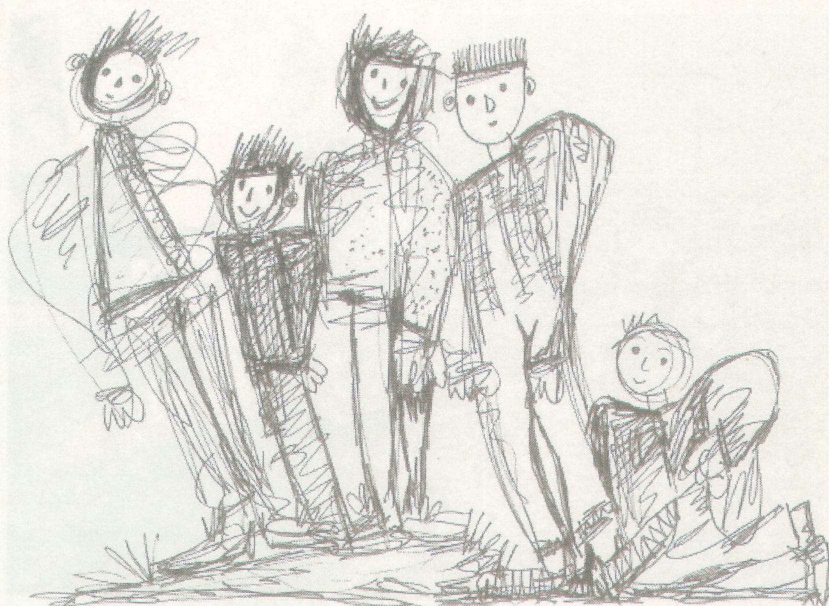
Om de twee weken een zondagochtend van 10.00 –12.00 uur: samenkomst in meditatie en mindfulness.
Info: Wei Wun Yu, tel. 09-2330155

Lembeek

Op dinsdagavond, van 20.00 – 21.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel de Geest, tel. 02-3611337

Rotselaar

Bijeenkomst op elke tweede en vierde maandag van de maand, van 20.00 – 22.00 uur, welkom vanaf 19.50 uur. Lezen van de aandachtsoefeningen, stille zitmeditatie, geleide meditatie, wandel/stapmeditatie, theepauze, thai chi, tao-relaxoefeningen, massage, yoga, muziek, video's Thây, uitwisseling, sacrale dans enzovoort. Kussen of bankje meenemen alstublieft.
Data: 23 mei, 13 en 27 juni.
Adres: Kwellenbergstraat 13, 3110 Rotselaar
Aanmelding en informatie: Lutgarde Peeters, lutgarde.peeters@pandora.be, 016-893920.



Colofon

Redactie
Gré Hellingman, Jane Hulshoff Pol, Angeniet Kam, Françoise Pottier (lay-out), Evelyn van de Veen.
Met dank aan: Peer van den Hoven

Redactieadres
Saenredamstraat 75
2021 ZP Haarlem
E-mail: angeniet@kleincanada.org

Activiteiten
Informatie over wijzigingen in activiteiten of nieuwe activiteiten graag tijdig toezenden aan: Gré Hellingman, gre-hellingman@planet.nl

Abonnementenadministratie
Françoise Pottier
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
E-mail: info@aandacht.net

Aanleveren van kopij
- Bij voorkeur per e-mail of op een diskette in een Word-bestand (maar met handgeschreven teksten, foto's en tekeningen zijn we ook heel blij).
- Bijdragen bij voorkeur niet langer dan 350 woorden.
- Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten.

Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij zijn via de redactie te verkrijgen.

De Klankschaal is gedrukt op kringlooppapier

Kopij- en verschijningsdata (onder voorbehoud)
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankbel*: 31 juli 2005, verschijning: eind augustus 2005
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankschaal*: 1 november 2005, verschijning: half december 2005

Abonnement *Klankschaal/Klankbel* en donaties
De Klankschaal verschijnt tweemaal per jaar en *de Klankbel* eenmaal per jaar. Een abonnement kost 7,50 euro per kalenderjaar (9 euro vanuit het buitenland). Wie de stichting Leven in Aandacht wil steunen, kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste 15 euro word je donateur van de stichting en ontvang je *De Klankschaal* en *De Klankbel* gratis. Bijdragen kun je overmaken op gironummer 6839039, ten name van Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar (vanuit het buitenland: IBAN: NL04 PSTB 0006 8390 39. BIC: PSTBNL21).

Verantwoording foto's en illustraties
Thich Nhat Hanh: kalligrafie omslag
Didi Overman/Gré Hellingman: illustratie omslag, 2
Evelyn van de Veen: 3
Marjolijn van Leeuwen: 5, 7, 8, 11, 13, 15, 36
Plum Village Practice Center: 17, 19
IFOR Archives: 21
Elsa Stansfield: 22
Rochelle Griffin: 24, 25, 32, 33
Gré Hellingman: 26 (logo Kinderklank)
Anneke Brinkerink: 27, 31, 38, 47, 50
Angeniet Kam: 36
Marcel Korpel: 37
Dick Van Der Herten: 49

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar

TPG Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas